

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

Autor principal:

ISABEL
SANCLEMENTE
VINUÉ

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería en Salud Laboral

Palabra clave 1:

Enfermeras Clínicas

Palabra clave 2:

Atención de Enfermería

Palabra clave 3:

Personal de Enfermería

Palabra clave 4:

Adaptación Psicológica

Resumen:

El estudio de las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés o de adaptación psicológica permite conocer cómo se enfrentan a las situaciones amenazantes los individuos y las variables que se asocian al mismo, y de forma secundaria cuál de estas estrategias de afrontamiento pueden ser más o menos adaptativas. El objeto del presente estudio es conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas en la población estudiada así como las variables socio-personales y laborales asociadas al mismo, mediante un estudio transversal descriptivo que utiliza el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE). El afrontamiento emocional y el afrontamiento racional se reparte de forma paritaria entre la población, mientras que las estrategias más utilizadas son la focalización en la solución de problemas y la reevaluación positiva, mientras que la religión es la estrategia menos utilizada. La utilización de una u otra estrategia de afrontamiento no es mejor ni peor que el uso de otra ya que dependen de las condiciones que se den en cada momento y los estilos de afrontamiento se refieren a las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones estresantes. Conocer las estrategias más utilizadas por los profesionales del entorno estudiado y las variables asociadas a las mismas permitirá estudiar cómo reaccionan los profesionales de enfermería ante las situaciones estresantes.

Antecedentes/Objetivos:

El término de afrontamiento surge por primera vez en 1966 en manos del profesor Lazarus, que lo definía como “cuando se usa el término afrontamiento nos referimos a las estrategias para tratar con la amenaza” (Lazarus, 1966). Años después, se define el afrontamiento al estrés en términos generales como los esfuerzos conductuales y cognitivos que el individuo lleva a cabo para hacer frente al estrés, es decir, para tratar con las demandas externas o internas generadoras de estrés y al malestar psicológico que suele acompañar al estrés (Sandín, 1995).

Folkman y Lazarus (1985) definieron fundamentalmente dos estilos de afrontamiento, el focalizado en el problema caracterizado por la modificación de la situación problemática para hacerla menos estresante, y el centrado en las emociones, caracterizado por la modificación y la reducción de la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional

El proceso de afrontamiento no es rígidamente adaptativo o des-adaptativo en sus consecuencias, sino que sus costos y beneficios dependen de la persona, de su momento y de las circunstancias en las que se produce el suceso estresante. Esto hace que sea difícil establecer las consecuencias del uso de las formas de afrontamiento, y únicamente se puedan contemplar los resultados obtenidos por los estudios.

El objetivo principal del presente estudio es conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población de referencia, y conocer los factores socio-personales y laborales asociados a dichas estrategias.

Descripción del problema - Material y método:

Se realizó un estudio descriptivo transversal en los profesionales de enfermería que desarrollan su práctica asistencial en centros sanitarios de una ciudad del noreste de España con una población real de referencia de 527 profesionales de enfermería y se obtuvo una tasa de respuesta del 57,87%.

Para la recogida de los datos se utilizó un cuestionario de elaboración propia que recogía variables socio-demográficas y laborales, y el “Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, CAE” (Sandín y Chorot, 2002). Este cuestionario posee una estructura factorial de 42 ítems distribuidos en 7 dimensiones básicas de afrontamiento (búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalización en la solución de problemas, evitación, autofocalización negativa y reevaluación positiva) y a su vez pueden obtenerse medidas generales del afrontamiento, como son el afrontamiento racional y el afrontamiento emocional.

Se ha realizado un análisis descriptivo de la muestra así como correlaciones y pruebas paramétricas bivariadas, ANOVA y T-Student, con el fin de analizar cómo inciden los factores socio-demográficos y laborales en las dimensiones básicas de afrontamiento.

Resultados y discusión:

La población real de referencia eran 527 profesionales de enfermería y se obtuvo una tasa de respuesta del 57,87%. El 91,1% de los encuestados eran mujeres, un 83,3% tenían pareja estable y el 67,9% tenían hijos. La media de hijos se situaba en 1,23 hijos (DT=0,990) y la edad media de los encuestados se situaba en 44,98 años (DT=10,86). El 92,1% de los encuestados realiza su labor asistencial en centros sanitarios cuya capacidad oscila entre 200-500 camas o menos.

El 48,6% de los encuestados presenta un menor afrontamiento emocional que la media de la población, y un 50,2% presenta más afrontamiento racional que la media de los encuestados.

En cuanto a las relaciones establecidas según el análisis de correlación de Pearson, se observa que a medida que aumenta la edad de los encuestados disminuye la reevaluación positiva ($p<0,01$), la evitación ($p<0,01$), la búsqueda de apoyo social ($p<0,01$) y el afrontamiento racional ($p<0,01$), y aumenta la religión ($p<0,05$). Sin embargo, a medida que los profesionales trabajan más años como enfermeros/as presentan una menor búsqueda de apoyo social ($p<0,01$) y de afrontamiento racional ($p<0,01$), y un mayor uso de afrontamiento mediante la religión ($p<0,05$).

Al analizar mediante la prueba T-Student y ANOVA las relaciones entre las diferentes sub-escalas y las variables cualitativas se observa que el sexo se asocia con la expresión emocional abierta y el afrontamiento emocional ($p<0,01$); el estado civil se asocia con la búsqueda de

apoyo social ($p < 0,05$); el hecho de trabajar en un centro público o privado con el afrontamiento emocional ($p < 0,05$); el tipo de contrato con el afrontamiento racional ($p < 0,01$) estableciéndose relaciones significativas entre aquellos que tiene un contrato fijo con los que tienen un contrato de interino ($p < 0,05$) según el post hoc de Bonferroni. La evitación se relaciona de forma significativa con la beber alcohol de forma habitual ($p < 0,05$), realizar ejercicio de forma habitual ($p < 0,01$) y con realizar actividades de ocio de forma habitual.

Los datos obtenidos en el presente estudio presentan puntuaciones mayores a las obtenidas por otros autores en todas las sub-escalas a excepción de la sub-escala de religión cuyas puntuaciones son mucho menores a las de bibliografía consultada (1). Sin embargo, las dos áreas que obtienen una puntuación mayor y por tanto demuestran ser las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la focalizada en la solución de problemas y la reevaluación positiva en ambos estudios. En estudios realizados en población mejicana (2) se obtienen resultados muy diferentes, ya que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la expresión emocional y la auto-focalización negativa. Estas diferencias pueden deberse a las diferencias culturales y laborales que se establecen entre las diferentes poblaciones y los profesionales.

En estudios previos se observa que el uso de estrategias de apoyo social es más beneficioso en el caso de las mujeres que en el de los hombres (3) e incluso en los hombres puede llegar a ser perjudicial (Christie & Shultz, 1998). De forma contraria el afrontamiento directo es beneficioso en las mujeres pero mucho más en los hombres, e incluso en los hombres este estilo de afrontamiento puede disminuir el cinismo y el agotamiento (tesis González Morales, 2006). La evitación ha demostrado ser más eficaz a corto plazo cuando los recursos emocionales son limitados (Lazarus, 1983) o bien cuando las situaciones son incontrolables ya que son útiles para mejorar la adaptación y el bienestar cuando no se tiene un control efectivo de los estresores (4).

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

El estrés laboral es un factor psicológico con una alta prevalencia entre los profesionales de enfermería (3) que puede condicionar la calidad y los resultados de los cuidados que ofertan. Conocer las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los profesionales, así como las variables a las que se asocian estas estrategias, permitirá conocer si las mismas permiten el afrontamiento al mismo de manera efectiva y consecuentemente mantienen unos cuidados de mayor calidad y más seguros para los usuarios/pacientes destinatarios de sus cuidados.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

Conocer las realidades más profundas del estrés entre los profesionales de enfermería mediante metodologías de corte cualitativo, así como el nivel de engagement o compromiso de los mismos, permitirá establecer medidas preventivas eficaces que aumenten la calidad de los cuidados ofertados así como una mayor calidad de vida de los profesionales.

Bibliografía:

1.- Contreras F JFME. Influencia del Burnout, la calidad de vida y los factores socioeconómicos en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales y auxiliares de enfermería. *Pensamiento Psicológico*. 2008; 4(11): p. 24-44.

2.- González M LR. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 2007; 12(2): p. 189-198.

- 3.- Cronkite RC MR. The role of predisposing and moderating factors in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behaviour*. 1984; 25: p. 372-393.
 - 4.- Demerouti E BAHJ. Productive and counterproductive job crafting : a daily diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2015; 20(4): p. 457-469.
 - 5.- Ribera Domene D CdIPERFARFMSQICVA. Estrés laboral y salud en profesionales de enfermería. Estudio empírico en la provincia de Alicante. Espagrafic ed. Publicaciones Sd, editor.: Universidad de Alicante; 1993.
-