

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

**ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN EL SECTOR SALUD:
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA LATINOAMERICANA Y SU
ARTICULACIÓN CON LA NORMATIVIDAD COLOMBIANA EN SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO.**

PRESENTADO POR

Samia Samira Pinedo Espitia.

DIRIGIDO POR

Diana Isabel Girón Madronero

Psicóloga, Especialista en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

**POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA FACULTAD
SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD ESCUELA DE ESTUDIOS EN
PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD PROGRAMA PROFESIONAL EN
GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD LABORAL**

BOGOTA, 15 SEPTIEMBRE, 2025.

AGRADECIMIENTOS

Manifiesto mi más sincero agradecimiento a todas las personas que contribuyeron de una u otra forma en la ejecución de este proyecto. En primer lugar, a Dios por ser mi fuente de

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

fortaleza, por guiarme y darme el discernimiento necesario para materializar el presente proyecto, a la institución universitaria Politécnico Grancolombiano por brindarme el acompañamiento y las herramientas esenciales de manera permanente y a su vez los recursos necesarios que permitieron el desarrollo de esta investigación.

Seguidamente, quiero brindar mis mas sinceros agradecimientos a mi tutora Diana Isabel Girón por su buena disposición, su paciencia y compromiso durante el desarrollo de todo el proyecto, su colaboración y socorro fue esencial para alcanzar este objetivo.

Asimismo, quiero agradecer a mi esposo, mi hija recién nacida por darme la motivación y la fuerza para emprender este camino, la confianza depositada en mi persona fue el pilar para continuar adelante aun en los momentos más difíciles y desafiantes.

Este proyecto no solo es un logro académico, sino personal. Que me posibilita la apertura del camino profesional y laboral, y me acerca a contribuir con el bienestar en todos los sectores del área de seguridad y salud en el trabajo.

Resumen

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Esta investigación propuso analizar la literatura científica latinoamericana publicada entre los periodos de 2014 a 2024 sobre las estrategias de prevención del estrés laboral en el sector salud y su articulación con la normatividad colombiana vigente en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo. Su objetivo fue describir que estrategias documentadas en la literatura científica se recomiendan para la prevención del estrés laboral en el sector de la salud y de qué modo pueden complementar la normatividad colombiana en la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo. El análisis estuvo fundamentado en la teoría de evaluación del riesgo y en el modelo de afrontamiento del estrés como factor de riesgo psicosocial que afecta la salud y el desempeño laboral del personal sanitario, buscando identificar normativamente la aplicabilidad de estrategias e identificación de factores de riesgo psicosocial y los aportados y estudiados por la literatura científica. El enfoque de la investigación fue cuantitativo con alcance descriptivo. Se aplico la metodología PRISMA para la revisión sistemática de investigaciones realizadas entre el 2014 y 2024; se identificaron un total de 132 artículos por medio de las bases de datos de Scopus, Scielo y Dialnet, de los cuales fueron seleccionados 13. En los resultados se detectó que, si bien es cierto Colombia normativamente está bien fundamentada con respecto a la identificación del riesgo psicosocial y a la prescripción de intervenciones del nivel secundario y terciario, no es detallada con las intervenciones preventivas primarias dejando vacíos de las causas raíz del estrés. Entre las principales limitaciones se evidencio las pocas investigaciones longitudinales y comparativas a nivel internacional.

Palabras clave: estrés laboral, estrategias de prevención, sector salud, salud mental, factores de riesgo psicosocial

Abstract

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

This research aimed to analyze Latin American scientific literature published between 2014 and 2024 on strategies for preventing work-related stress in the healthcare sector and their alignment with current Colombian regulations on Occupational Safety and Health. Its objective was to describe which strategies documented in the scientific literature are recommended for preventing work-related stress in the healthcare sector and how they can complement Colombian regulations on Occupational Safety and Health management. The analysis was based on risk assessment theory and the stress coping model, which views stress as a psychosocial risk factor affecting the health and work performance of healthcare personnel. The research sought to identify the regulatory applicability of strategies and identify psychosocial risk factors, as well as those contributed to and studied by the scientific literature. The research approach was quantitative with a descriptive scope. The PRISMA methodology was applied for the systematic review of research conducted between 2014 and 2024. A total of 132 articles were identified using the Scopus, Scielo, and Dialnet databases, of which 13 were selected. The results revealed that, while Colombian regulations are well-founded regarding the identification of psychosocial risk and the prescription of secondary and tertiary interventions, they lack detail on primary preventive interventions, leaving gaps in the understanding of the root causes of stress. Among the main limitations identified was the scarcity of longitudinal and comparative studies at the international level.

Keywords: work stress, prevention strategies, health sector, mental health, psychosocial risk factors

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Tabla de contenido

Introducción	7
1. Planteamiento del Problema.....	8
1.1. Pregunta de Investigación	12
1.2. Antecedentes	12
2. Objetivos	18
1.3. Objetivo General.....	18
1.4. Objetivos Específicos	18
3. Justificación	19
4. Marco Teórico	21
5. Marco Legal	24
6. Diseño Metodológico.....	25
6.1. Población.....	26
6.2. Características del Cargo del Personal de la Salud	26
6.3. Instrumentos.....	26
6.4. Desarrollo Protocolo PRISMA.....	28
6.5. Aspectos Éticos.....	33
7. Resultados.....	33
8. Conclusiones.....	50
9. Referencias bibliográficas	52

Listado de figuras

Figura 1 Modelo de estudio sobre la prevención del estrés laboral en el sector salud.....	11
Figura 2 Diagrama de flujo PRISMA.....	34

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.**Listado de tablas**

Tabla 1 Antecedentes.-----	13
Tabla 2 Normatividad aplicable -----	24
Tabla 3 Protocolo de la metodología PRISMA 2020 -----	27
Tabla 4 Palabras Claves – Keywords del estudio-----	28
Tabla 5 Criterios de Inclusión y Exclusión. -----	29
Tabla 6 Caracterización y estrategias de prevención seleccionadas para el estudio. -----	36
Tabla 7 Estrategias de prevención e intervención del estrés laboral.-----	45
Tabla 8 Convergencia entre Norma y Ciencia. -----	47
Tabla 9 Aportes críticos de la literatura. -----	48

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Introducción

El estrés laboral es uno de los principales riesgos psicosociales existente hoy en día, cuya afectación versa no solo sobre la salud mental sino también la física de los trabajadores a nivel mundial. Para ello, la seguridad y salud en el trabajo ha venido trabajando de manera constante por el bienestar y seguridad laboral de los empleados procurando la estabilidad psicológica y la búsqueda de estrategias que permitan mitigar o prevenir situaciones de estrés laboral.

La evidencia científica señala que los trabajadores del sector salud se encuentran expuestos a un contexto laboral altamente demandante, caracterizado por largas jornadas, múltiples contratos, turnos rotativos y la presión por desempeñar funciones que exceden sus competencias, factores que incrementan la probabilidad de desarrollar estrés laboral.

En este sentido, la presente investigación se orienta a identificar las estrategias de prevención e intervención del estrés laboral aplicables a los trabajadores del sector salud en Colombia, documentadas en la literatura científica latinoamericana, con el propósito de articularlas con la normatividad vigente en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo. Por ello, surge la necesidad de desarrollar una revisión que, a partir de la evidencia disponible, analice la relación entre el marco normativo colombiano y la prevalencia del estrés laboral en este sector, contribuyendo así a la formulación de estrategias más eficaces para la protección y bienestar del talento humano en salud.

El documento se organiza en secciones puntuales, teniendo: en su inicio el marco teórico con sus términos conceptuales y referencias; seguido, se esboza la metodología a utilizar que en este caso será la revisión de literatura mediante la metodología PRISMA; más adelante, se

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

analizaran los resultados recolectados de las bases de datos, y acorde a la investigación; y, por último, se realizaran las conclusiones y sugerencias.

La presente investigación busca aportar a los profesionales en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) una herramienta que les permita contrastar estudios desarrollados en el contexto latinoamericano sobre estrategias de prevención del estrés laboral en el sector de la salud y su articulación con la normativa colombiana. De esta manera, se pretende trascender la visión general del estrés laboral contemplada en las resoluciones vigentes y avanzar hacia la formulación de **estrategias preventivas de amplio alcance**, orientadas siempre al bienestar integral de los trabajadores.

1. Planteamiento del Problema

El estrés laboral se entiende como el conjunto de respuestas que pueden experimentar los trabajadores frente a las demandas y responsabilidades de sus áreas de desempeño, para las cuales sus conocimientos y habilidades resultan insuficientes. A nivel mundial, se estima que el 44% de los trabajadores se siente estresado en su trabajo, donde el 18% de ellos están cada vez más indispuestos con sus jefes (Garces, 2024). Las personas en situación laboral de los países del Medio Oriente y North África dieron como resultado niveles altos de estrés diario a nivel global con un (52%), por su parte, Latinoamérica y el Caribe arrojaron un (44%) indicando que los niveles de estrés fueron relativamente menores (Melo, 2024). En Latinoamérica, países como México destaco por tener un índice de estrés laboral, del 75% por encima de otros estados en la misma ubicación geográfica (Lozano Luviano, 2023). Seguidamente Bolivia arrojó un 55% de nivel de estrés en sus trabajadores, superando a Venezuela que se estima es uno de los países cuya población trabajadora es afectada por el estrés con un 45% (Minaya, 2024).

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

En Colombia, el estrés laboral está presente en sus trabajadores, con un 56%. Diversos estudios indican que 3 de cada 5 trabajadores presentan síntomas de estrés, lo cual debilita la productividad en su área laboral. De las preocupaciones más importantes, es que solo el 26% de esos empleados, acuden a un profesional de la salud (Chacon, 2023).

“En el caso del personal de salud, una de las fuentes de estrés está relacionado con largas jornadas de trabajo y las implicaciones y determinaciones en la misma. Un estudio realizado en Colombia calcula que el 60% del personal asistencial del sector salud, tiene turnos laborales de entre 9 a 12 horas al día. De hecho, las condiciones de trabajo del sector salud en Colombia están regidas por la Ley 100 de 1993 que amplía la necesidad de atención médica de 24/7, estableciendo turnos rotativos y promoviendo el pluriempleo, lo que incrementa la prevalencia del estrés laboral” (Sarsosa & Charria, 2017).

En el sector de la salud, un estudio revela que el 20% y 33% de los profesionales de asistencia médica presentan niveles de estrés laboral, afectándolos fisiológica y emocionalmente, ocasionando la pérdida del interés o vocación profesional, baja motivación en la realización de sus actividades laborales, ansiedad, cansancio excesivo, fatiga, insomnio, entre otras (Cabrera, 2017). Lo cual deja en evidencia, que el sector de la salud es uno de los más expuestos a factores de riesgos psicosociales (Ancinas, 2012).

De los factores intralaborales, que afectan significativamente a los trabajadores del sector salud y que los inmiscuyen en los índices de estrés laboral según estudios actuales se encuentran, las demandas de carga mental, de la jornada de trabajo, demandas emocionales, consistencia del rol, nivel de responsabilidad del cargo y demandas ambientales y de esfuerzo físico con un 48% de riesgo moderado, de ocasionarles estrés (Bustamante & Munera, 2021).

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

En Colombia, existen diferentes normativas que contribuyen para el establecimiento de las responsabilidades de los actores sociales donde se logra identificar, prevenir y promocionar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, haciendo énfasis en el estrés laboral. La resolución 2646 de 2008, expedida por el Ministerio de protección social es la que regula los aspectos psicosociales en el trabajo (Resolucion 2646, 2008). Por su parte, Colombia ha avanzado en la adopción de medidas de promoción y prevención en salud mental, expidiendo la resolución 2404 de 2019, donde se establecen estrategias para la vigilancia y control del estrés laboral en el trabajo (Resolucion 2404, 2019). En la misma línea, se encuentra la expedición de la resolución 0312 de 2019, donde se establecen los estándares mínimos de SST, arguyendo en que uno de los objetivos del SGRL son la promoción de la seguridad y salud en el trabajo y la prevención de los riesgos laborales (Resolucion 312, 2019).

Sin embargo, tal como se pudo establecer en precedencia basado en los pocos estudios actuales que hay sobre estrés laboral en el sector de la salud, a pesar de la normatividad vigente sobre prevención de riesgos psicosociales que se encuentran vigentes en Colombia, el índice de estrés sigue siendo elevado, y las soluciones muy bajas. Tanto así, que según el informe de Benchmark Clima (2022) el sector de la salud fue de unos de los peores evaluados con el 16.89% para trabajar, debido a que la naturaleza de sus labores desencadena altos niveles de estrés laboral en su personal.

La implementación de estrategias en las normas y compendios existentes en Colombia, gozan de una insuficiencia significativa lo que se asocia con los niveles de estrés laboral de los colaboradores del sector de la salud, y que conllevan a una preocupación inminente por el sector de seguridad y salud en el trabajo.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN ESTRÉS LABORAL.

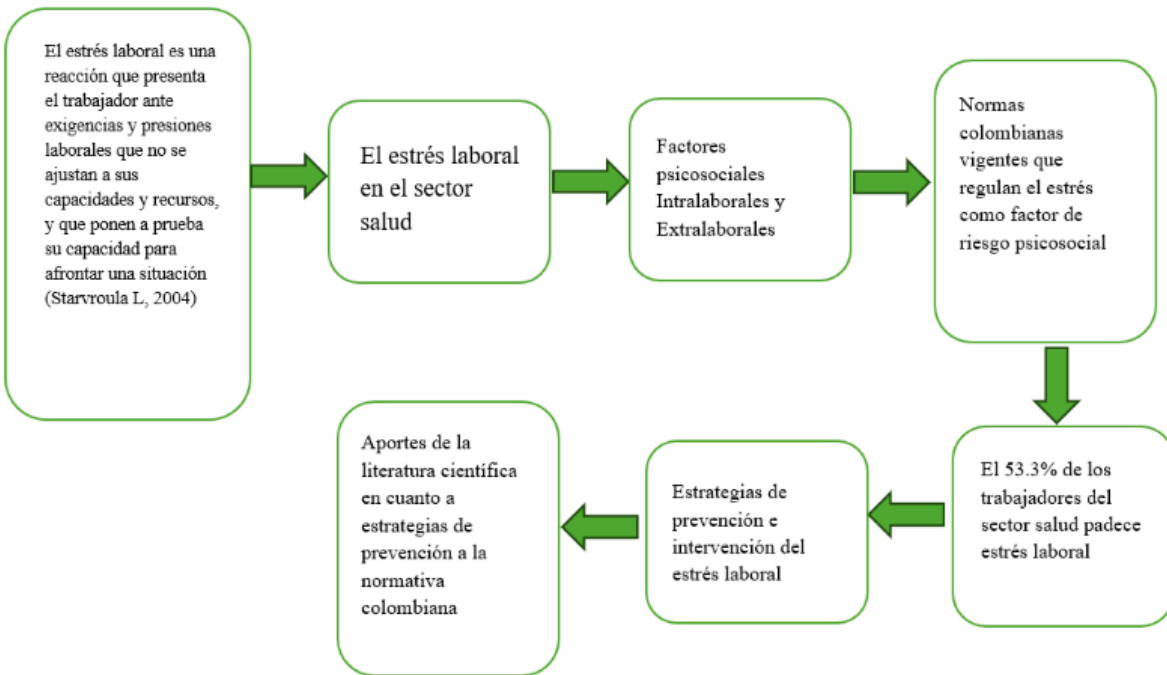
En ese sentido, a pesar de la existencia de normatividad vigente sobre riesgos psicosociales, entre ellos el estrés laboral, aún hay muchos vacíos normativos en cuanto a la prevención de este en el sector de la salud. Esto es, por la generalidad de los estatutos, la falta de rigidez en cuanto a la aplicación de estrategias de intervención que conozcan y ataquen el estrés laboral desde la raíz, y por supuesto la falta de sanción a quienes incumplen el deber de orientar y promocionar la salud mental en el entorno laboral. Por lo anterior, el modelo del estudio surge de la necesidad de indagar sobre la vinculación o articulación de las estrategias valoradas con la comunidad científica con las normas vigentes colombianas en materia de seguridad y salud en el trabajo, sobre todo de prevención e intervención del estrés laboral en los trabajadores sanitarios.

La Figura 1 muestra el modelo de estudio propuesto para el desarrollo de la presente investigación, el cual parte del concepto de estrés laboral y su incidencia en el sector salud, integrando los factores de riesgo psicosocial intra y extralaborales, la normativa colombiana vigente sobre la materia y las estrategias de prevención e intervención documentadas en la literatura científica latinoamericana.

Figura 1

Modelo de estudio sobre la prevención del estrés laboral en el sector salud

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.



Nota: Elaboración propia, (2025).

1.1.Pregunta de Investigación

¿Qué estrategias documentadas en la literatura científica latinoamericana de la última década recomendadas para la prevención del estrés laboral se pueden complementar con la normatividad colombiana en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo en el sector Salud?

1.2.Antecedentes

Se presentan a continuación los principales antecedentes obtenidos a partir de revisiones bibliográficas sobre el fenómeno objeto de estudio.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.
Tabla 1
Antecedentes.

UBICACION	AUTOR Y AÑO	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOS	RESULTADOS
Global /Internacional	Ruotsalainen, Verbeek, Mariné & Serra (2015)	Estrategias de prevención del estrés ocupacional en trabajadores de la salud.	Revisión Cochrane, metodología PRISMA. Ensayos clínicos aleatorizados en PubMed, Embase, CENTRAL y CINAHL.	Intervenciones personales (relajación, terapia cognitivo conductual, masaje) con evidencia de baja calidad.
	(Garcia-Perez, Pino, & Ansoleaga, 2024)	Prevalencia de síndromes relacionados con estrés laboral (burnout) en personal de salud.	Revisión de alcance (“scoping review”) 2019-2023, usando bases de datos múltiples; según PRISMA;	Prevalencias de burnout entre 13.2% y 70.3%. Mayor afectación en mujeres y personal de enfermería y medicina.
Europa y América	Restrepo & Lemos (2021)	Intervenciones psicosociales frente al estrés laboral en distintos	Revisión sistemática PRISMA. Bases: Scopus, PubMed,	Mindfulness, terapia cognitivo conductual, ejercicio físico y programas

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

		sectores, incluyendo salud.	PsycINFO, Web of Science.	combinados mostraron reducción en estrés, ansiedad y burnout.
Mexico	(Contreras-Preciado, 2025)	Estrés laboral en trabajadores sanitarios.	Se realizó una búsqueda en la base de datos Google Académico (motor de búsqueda) de artículos publicados entre 2015 y 2024.	El estrés en el personal de enfermería es un fenómeno complejo influenciado por múltiples factores.
No menciona limitación geográfica.	(Gil, Guevara, & Quintero, 2020)	Eficacia de intervenciones de manejo de estrés laboral.	Revisión sistemática de la literatura de artículos publicados en los últimos 10 años, en las bases de datos Pubmed, Science Direct, Medigraphic Redalyc y Psicodoc..	Las técnicas de relajación y mindfulness a nivel individual se encuentran entre las de mayor efectividad para el manejo de este síndrome, aunque las intervenciones organizacionales muestran

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Iberoamérica	(Juarez-Garcia, 2020)	Estrés laboral en profesionales de salud durante COVID-19.	Revision sistemática donde se llevó a cabo búsqueda en las bases de datos SciELO, Redalyc, ProQuest, Dialnet, Google Académico, entre otras;	<p>mejores resultados y más duraderos, pero requieren de la voluntad de implementación por parte de las empresas.</p> <p>La problemática del estrés se hace más difícil de gestionar por la preferencia de no hablar de ello en público y por propio desconocimiento.</p> <p>Urge abordar los problemas de salud mental de los profesionales sanitarios ofreciendo recursos, como el acceso gratuito a sesiones de asesoramiento por parte de las organizaciones en la que</p>

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Global	(Hui, Kynoch, Tuckett, & Eley, 2020)	Eficacia de intervenciones de manejo de estrés laboral	Se utilizó una estrategia de búsqueda en tres pasos para buscar en siete bases de datos (PubMed, CINAHL, Cochrane Central Register of Controlled Trials, Embase, Scopus, PsycINFO, Web of Science) y cinco recursos de literatura gris (MedNar, Google Scholar, ProQuest Dissertations and Theses, Conference Proceedings).	<p>desarrollan su labor asistencial.</p> <p>Las intervenciones centradas en el individuo, incluidas tanto las intervenciones educativas como las basadas en la atención plena, tienen el potencial de reducir el estrés laboral y/o el agotamiento del personal que trabaja en los servicios de urgencias. Sin embargo, las inconsistencias en los informes y en la medición de los resultados afectan a la certeza de los mismos. Se recomienda</p>
				<p>desarrollan su labor asistencial.</p>

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

				realizar más ensayos controlados aleatorios de alta calidad con muestras más amplias, así como medir los efectos a largo plazo para mejorar el conocimiento en este campo.
Europa, América y Asia	(Sulosaari, Unal, & Cinar, 2022)	Mindfulness como intervención frente al estrés en enfermeras.	Revisión sistemática PRISMA. Bases: PubMed, Scopus, PsycINFO.	Reducción significativa en estrés percibido y ansiedad en personal de salud tras programas de mindfulness. evaluar y establecer
Perú, Mexicali.	(Mendoza-Muñoz & Haro-Zea, 2024)	Burnout en el desempeño laboral.	Revisión sistemática desde los años 2009 a 2019, a través de bases de datos como: Redalyc, Dialnet,	herramientas y procedimientos las cuales brindaran ayuda para el correcto tratamiento del

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Researchgate, Google Académico, Scielo.	Síndrome de Burnout en el Desempeño laboral de los colaboradores de las organizaciones y aportando en el crecimiento y desarrollo empresarial.
--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: Elaboración propia.

2. Objetivos

1.3. Objetivo General

Describir las estrategias documentadas en la literatura científica latinoamericana desde el 2014 hasta el 2024 que se recomiendan para la prevención del estrés laboral en el sector salud y de que modo pueden complementar la normatividad colombiana en la gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

1.4. Objetivos Específicos

Identificar las estrategias de prevención del estrés laboral en el sector salud documentadas en la Literatura Científica Latinoamericana desde el 2014 hasta el 2024.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Describir el alcance de la normativa colombiana vigente en materia de riesgo psicosocial y su aplicación en el sector salud a partir de la revisión de literatura científica latinoamericana desde el 2014 hasta el 2024.

Identificar los aportes de la literatura científica latinoamericana publicada entre 2014 a 2024, a los lineamientos normativos en la prevención del estrés en el sector salud.

3. Justificación

De los factores de riesgo psicosocial con mas relevancia a nivel mundial es el estrés laboral, el cual afecta de manera negativa la salud física y mental de los trabajadores en todos los sectores de trabajo, situación que ha puesto a las grandes organizaciones a buscar soluciones y estrategias constantes, en busca de garantizar la seguridad y el bienestar del talento humano. La OIT y la OMS coinciden en identificar la principal causa del estrés laboral en diversos factores que componen una mala organización en el trabajo, como características del puesto, volumen y ritmo de trabajo, horarios, participación y control, perspectivas profesionales, relaciones interpersonales y cultura institucional (Organizacion Mundial de la Salud, 2023).

La OMS, indica que un 60% de los trabajadores han experimentado el estrés laboral, una de las causas principales es la carga laboral, la demanda de tareas y la falta de aplicación de estrategias validas para prevenir o mitigar dicha situación.

Resulta importante realizar este estudio considerando que permitirá entender los factores de riesgos psicosociales que más afectan a los trabajadores del sector de la salud, según lo que se ha investigado y estudiado durante los últimos 10 años, esto es el compendio de grandes

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

estrategias a nivel Latinoamérica que han sido comprobadas y que ayudan a manejar el estrés en los empleados.

No es un secreto, que el estrés como riesgo psicosocial, ha sido de las mayores preocupaciones que tiene el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, por lo que la trascendencia de este estudio es evidenciar las estrategias de prevención del estrés laboral, que se puedan aplicar a sectores de mayor concurrencia como el de la salud, y que las mismas se vean reflejadas en la salud y el bienestar de los colaboradores. En el mismo sentido, busca reforzar las estrategias plasmadas en la normatividad vigente que si bien es cierto pueden estar bien estructuradas, en muchas ocasiones no tienen la imposición necesaria hacia las empresas y sectores laborales en su aplicabilidad, no están lo suficientemente detalladas o no son lo suficientemente eficaces.

La presente investigación comprende una revisión de literatura de estudios científicos publicados en el rango de 2014 a 2024, con el propósito de identificar las principales estrategias implementadas en Latinoamérica para la prevención del estrés laboral. Si bien el análisis se centra en los trabajadores del sector salud, serán estos los principales beneficiados, a través de la gestión de los profesionales en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), quienes tendrán la labor de aportar los resultados y ejecutar las estrategias preventivas que puedan integrarse a la normativa colombiana vigente en materia de riesgos psicosociales. De esta manera, se busca que el abordaje del estrés laboral trascienda una perspectiva generalizada y se oriente hacia intervenciones más precisas, seguras y eficaces.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

4. Marco Teórico

El estrés laboral como factor de riesgo psicosocial, ha tenido gran relevancia durante los últimos años (Houdmont & Leka, 2010). Debido a lo anterior, se ha hecho necesario identificar, evaluar y controlar esta causa de factor de riesgo en procura de evitar daños asociados a la salud y el trabajo (EU-OSHA, 2007). El reconocimiento del estrés laboral como factor de riesgo psicosocial se ha tornado importante para la salud de los empleados y ha conllevado a la implementación de estrategias que buscan reducirlo con el objetivo de mejorar su rendimiento a nivel personal y laboral. Los factores psicosociales laborales son condiciones de trabajo que pueden ser positivas o negativas (Kalimo, El-Batawi, & Cooper, 1988). Cuando en las empresas estos factores provocan respuestas de inadaptación o tensión, pasan a ser factores psicosociales de riesgo llegando a afectar de manera negativa la salud y el bienestar del trabajador (Benavides, y otros, 2002). En el sector de la salud, es muy común detectar estos factores psicosociales de riesgo que afectan negativamente la salud de su personal.

Teorías como el modelo transaccional del estrés y afrontamiento que fue concebida por Richard S. Lazarus y Susan Folkman en 1984, indican que un evento por si mismo no puede considerarse estresante, pues es necesario que la persona haya evaluado la conducta como algo dañino o perjudicial para si mismo. Poder afrontar la angustia generada por el estrés, es uno de los objetivos principales de esta teoría donde por medio del afrontamiento se busca minimizar estas emociones negativas, por lo que se ha abarcado una gama amplia de estrategias.

Mediante el modelo transaccional de estrés y afrontamiento, se explica que el proceso de evaluación evidencia la forma en que los pensamientos influyen en las emociones y, recíprocamente, cómo estas emociones impactan en los pensamientos y las conductas. La

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN ESTRÉS LABORAL.

percepción de una situación como amenazante puede provocar emociones como tristeza, ansiedad, miedo o ira, las cuales se asocian al estrés y orientan a las personas a seleccionar estrategias de afrontamiento para manejarlo (Kivak, 2024). La seguridad y salud de los trabajadores ha sido una de las preocupaciones de los empleadores durante los últimos años, por ello se han desarrollado propuestas para evaluar los riesgos y evitar daños en la seguridad y salud de los trabajadores (Mossink & De Gier, 1996).

A partir de lo anterior, surge la teoría general de la evaluación de riesgos, la cual sostiene que en todo entorno laboral es posible identificar variables propias de la actividad o las condiciones de trabajo que pueden propiciar la aparición de problemas de salud (Mossink & De Gier, 1996). La teoría de evaluación del riesgo se consagró como una obligación para los empresarios aun cuando legalmente no se había definido, el objetivo era crear metodologías para sugerir sistemas de evaluación de riesgo que permitieran tener planes de contingencia ante estas situaciones, así como sus estrategias de prevención (Gomez-Cano, Gonzalez, Lopez, & Rodriguez de Prada, 1996).

En Colombia nace la Guía de Riesgo Psicosocial, donde se implementan normativas sobre el estrés laboral tales como la resolución 2646 de 2008 que expone las pautas que deben seguir todos los empleadores y administradoras de riesgos laborales en cuanto a la identificación, evaluación, promoción, prevención y monitoreo de la exposición a factores de riesgos psicosociales en el área de trabajo. Asimismo, se desarrolla la Batería de Instrumentos para la Evaluación del Riesgo Psicosocial, que permite utilizar herramientas comprobadas que conlleven a la focalización de programas, planes y acciones dirigidas a la prevención y control de esos factores de riesgo entre ellos el estrés laboral (Ministerio de la Protección Social, 2010).

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Los factores psicosociales comprenden los aspectos intralaborales, extralaborales o externos a la organización y las condiciones individuales o características intrínsecas al trabajador, los cuales, en una interrelación dinámica mediante percepciones y experiencias, influyen en la salud y el desempeño de las personas (Ministerio de la Protección Social, 2010). En el contexto de los trabajadores del sector salud, las dimensiones intralaborales tienen una importancia especial ya que las condiciones del entorno asistencial en el que se encuentran este tipo de trabajadores son demandantes. Los trabajadores de la salud, tienen una alta carga mental y emocional, los ritmos de trabajo son fuertes y la jornada laboral es extendida, los roles y responsabilidades con las que deben cumplir son extenuantes, por lo que están en una exposición constante a situaciones de emergencia provocando una alta exigencia emocional incrementando la posibilidad de desarrollar estrés laboral y otras afectaciones psicosociales (Karasek & Theorell, 1990).

Las dimensiones extralaborales, se refieren a las condiciones externas al trabajo, que influyen de manera significativa en el bienestar del personal de salud. El entorno familiar y social, las condiciones de la vivienda, el tiempo de desplazamiento, el uso del tiempo libre que en el personal de la salud es reducido, y los factores económicos, son elementos recurrentes que generan impacto negativo en la salud mental y en la percepción de la calidad de vida (Villalobos Fajardo, 2005). La resolución 2646 de 2008 establece medidas preventivas y de intervención enfatizando en promover entornos laborales saludables, diseñar programas de prevención psicosocial e implementar medidas organizacionales y personales para mitigar el estrés laboral (Resolución 2646, 2008).

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN ESTRÉS LABORAL.

El Ministerio de Salud, crea la Guía Técnica de Promoción de la Salud Mental en el trabajo por medio de la cual clasifica las acciones de promoción e intervención sobre los factores psicosociales de riesgo, estableciendo estrategias que reducen el estrés como uno de estos factores tales como: gestión del cambio, diseño y fortalecimiento de plan de formación para los trabajadores, gestión del trabajo por turnos, claridad del rol como pilar del desempeño, construcción del ajuste persona-trabajo, enriquecimiento de puestos de trabajo, gestión de cargas de trabajo, gestión de pausas en el trabajo, implementación de la modalidad de teletrabajo, desarrollo de estrategias de afrontamiento, entre otras. Estrategias, que fueron concebidas a partir de la determinación de los factores de riesgo intra y extralaborales (Guía Técnica General & Ministerio de Protección Social, 2015).

5. Marco Legal

La presente investigación tiene un amplio marco legal, con normas de contexto nacional que abarcan una extensa información sobre salud mental, física y bienestar de los trabajadores en el contexto del sector salud. Para esta investigación se traerán a colación las normas del Sistema General de Seguridad y Salud en el Trabajo y la normativa de riesgo psicosocial y estrés laboral.

Tabla 2

Normatividad aplicable

Norma	Análisis
Resolución 2646 de 2008.	Establece las disposiciones y la responsabilidad que tienen los empleadores y las ARL para identificar, prevenir e intervenir en los factores de riesgo psicosocial.
Ley 1562 de 2012.	Es el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, define el concepto de riesgo laboral, determina los factores de riesgo

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

	psicosocial y establece cuales son las obligaciones de los empleadores sobre la identificación y el control de estos factores en el contexto de salud mental.
Guía Técnica Colombiana 45 2012.	Clasifica los riesgos psicosociales y permite determinar cómo se evalúan.
Decreto 1072 de 2015.	Compila la reglamentación sobre seguridad y salud en el trabajo, describe el marco legal de la gestión preventiva del estrés laboral en el sector salud.
Manual de evaluación del riesgo psicosocial (2018)	Es la herramienta oficial que contiene los test de riesgo psicosocial y su aplicación.
Resolución 0312 de 2019.	Establece los estándares mínimos del sistema de seguridad y salud en el trabajo, menciona los aspectos psicosociales y la salud mental como parte de los estándares.
Resolución 2404 de 2019.	Define el protocolo de evaluación y monitoreo del riesgo psicosocial y del estrés laboral.

Nota: Elaboración propia a partir de las normas consultadas.

6. Diseño Metodológico

En el presente escrito se aplicó un enfoque *cuantitativo*, por medio del cual se obtuvieron datos objetivos y sistemáticos de la investigación realizada (Hernandez - Samperi, Fernandez - Collado, & Baptista-Lucio, 2014). Dentro del acápite investigativo se buscó analizar las estrategias que aporta la literatura científica latinoamericana para la prevención del estrés laboral

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

en el sector salud en la normatividad colombiana sobre riesgo psicosocial vigente por medio de una revisión sistemática en los periodos comprendidos entre 2014 a 2024 (Moher, y otros, 2009).

El alcance de esta investigación es de tipo descriptivo; se enfoca en establecer estrategias de prevención del estrés laboral en el sector salud documentadas en la literatura científica latinoamericana, que busca identificar si por medio de ellas se pueden llenar vacíos que existan en las normas colombianas vigentes referentes a riesgos psicosociales o si por el contrario se cuenta con una amplia y completa estructura normativa sobre la materia.

6.1.Población

Al ser esta una investigación de revisión sistemática de literatura científica, no se determinó una población objeto de estudio, es decir no se observaron trabajadores puntuales del sector salud, sino que se analizaron investigaciones ya realizadas sobre estrategias preventivas de estrés laboral aplicadas a este personal. La muestra es no probabilística, pues se seleccionaron los estudios basados en el juicio subjetivo del investigador, estableciendo criterios de inclusión; las investigaciones ya realizadas fueron seleccionadas de acuerdo con las variables establecidas en la investigación y que aportaron al análisis del tema central de estudio.

6.2.Características del Cargo del Personal de la Salud

Las revisiones científicas realizadas deben ser puntuales en los trabajadores del sector de la salud, a nivel Latinoamérica. Se resaltan labores de: enfermeros, médicos, trabajadores sociales, instrumentadores quirúrgicos, auxiliares, los cuales son esenciales dentro del personal del sector de la salud.

6.3.Instrumentos

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Teniendo en cuenta lo relatado con anterioridad, se hará alusión al protocolo de la metodología PRISMA, cuyo objetivo principal es establecer los parámetros de búsqueda de los distintos estudios objeto de la presente revisión, criterios de inclusión y exclusión que permitieron llevar a cabo la ejecución de la presente investigación:

Tabla 3

Protocolo de la metodología PRISMA 2020

Sección	Descripción de Sección
Métodos	
Criterios de elegibilidad y estrategias de búsqueda.	Resulta oportuno que se detallen todas las características que fueron analizadas en el estudio y que permitieran su inclusión dentro de la investigación.
Resultados	
Selección de Estudios.	Se dan a conocer los resultados obtenidos, luego de aplicadas las fases anteriores, por medio de un diagrama de flujo que explicara el numero de investigaciones revisadas, los estudios repetidos, entre otros filtros que se apliquen.
Método de Síntesis.	Se tiene acumulada la información investigada, se toma la más relevante según los objetivos del estudio a analizar.
Resultados.	Se elabora un diagrama de flujo donde se evidencie la cantidad de investigaciones seleccionadas, analizadas, acertadas y descartadas con la razón de su exclusión.
Discusión.	Se esbozan los hallazgos del análisis realizado, las limitaciones metodológicas encontradas y las perspectivas para nuevas investigaciones.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN ESTRÉS LABORAL.

Nota: Elaboración propia a partir del modelo PRISMA 2020.

Analizada la tabla anterior, se evidencian dos tipos de elementos que permiten se lleve a cabo la ejecución de la revisión sistemática; en primera medida se tiene la metodología que busca analizar los parámetros de elegibilidad y el método de búsqueda; y el segundo elemento se basa en los hallazgos, esto es la elección de la investigación, cómo se sustentó la información y el análisis de la discusión final.

6.4.Desarrollo Protocolo PRISMA

Fase 1: Criterios de Elegibilidad

Al examinar la guía de la Declaración PRISMA 2020, en el apartado métodos ítem 5 se tienen los criterios de elegibilidad, donde se determinarán las palabras clave que guiarán el proceso de búsqueda de los estudios relevantes, esto con relación a los criterios de inclusión y exclusión que establece la guía. Teniendo entonces como inclusión, el contexto geográfico Latinoamericano, el idioma español e inglés, el acceso a información mediante bases de datos tales como Scopus, Scielo y Web Of Science, teniendo como rangos de publicación estudios del 2014 al 2024. En el mismo sentido, los criterios de exclusión de los estudios involucran el tipo de investigación y la relevancia con el tema de estudio, rangos de publicación inferiores a 2014, tesis no publicadas. Las palabras clave que se establecieron son las siguientes:

Tabla 4

Palabras Claves – Keywords del estudio

Palabras Clave	Keywords
Estrés Laboral	Occupational stress
Estrategias de prevención.	Prevention strategies
Sector Salud.	Health sector

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Salud Mental	Mental health
Factores de riesgo psicosocial.	Psychosocial risk factors.

Nota: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la tabla anterior, se determinan 5 palabras clave esenciales para la ejecución de la investigación.

Seguidamente, se destacan dos criterios primarios de exclusión e inclusión que se esbozan en la siguiente tabla:

Tabla 5

Criterios de Inclusión y Exclusión.

Criterios	Descripción
Exclusión	Publicaciones tipo tesis, conferencias, trabajos de grado, cartas al editor. Investigaciones que no contribuyen directamente con el tema de estudio. Publicaciones anteriores al 2014 o superiores al 2024.
Inclusión	Publicaciones difundidas de 2014 a 2024. Artículos de revistas indexadas. En español e inglés. De búsqueda libre. Enfocados en el contexto geográfico latinoamericano.

Nota: Elaboración propia.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Fase 2: Estrategias de Búsqueda

En este apartado se detallan todas las fuentes de recursos virtuales en las que se logró la obtención de los estudios con relevancia para el tema de análisis, según los filtros y criterios de búsqueda:

Scopus: base de datos académica multidisciplinaria, reconocida a nivel internacional con variedad de documentos y publicaciones con acceso abierto en inglés y español, referente a temas del área de la salud mental, el estrés laboral, las estrategias de prevención del estrés laboral los cuales son variables que pertenecen a la presente investigación.

Dialnet: base de datos multidisciplinaria y con alto impacto, con artículos indexados de investigación científica cuyos estudios son de pertinencia para la temática de la presente investigación.

Scielo: base de datos que concentra artículos científicos latinoamericanos en español, inglés y portugués cuyos contenidos se alinean a los requerimientos de la presente investigación.

Ahora bien, teniendo en cuenta las bases de datos mencionadas se crearon ecuaciones de búsqueda para cada una, las cuales se detallarán en la siguiente tabla:

Tabla 6

Estrategias de búsqueda: ecuaciones.

Ecuaciones de Búsqueda Scopus

```
(TITLE-ABS-KEY("estrés laboral" OR "work stress" OR "occupational stress")) AND (TITLE-ABS-KEY("sector salud" OR "health sector" OR "healthcare workers")) AND (TITLE-ABS-
```

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

```
KEY("prevención" OR "prevention strategies" OR "intervention")) AND (TITLE-ABS-KEY("riesgo psicosocial" OR "psychosocial risk factors")) AND (TITLE-ABS-KEY("América Latina" OR "Latinoamérica" OR "Latin America"))AND (PUBYEAR > 2013 AND PUBYEAR < 2025)AND (LIMIT-TO(DOCTYPE, "ar"))
```

Ecuaciones de Búsqueda Scielo

```
("estrés laboral" OR "estrés ocupacional") AND ("sector salud" OR "profesionales de la salud") AND ("prevención" OR "estrategias preventivas") AND ("riesgo psicosocial" OR "salud mental laboral") AND ("Latinoamérica" OR "América Latina" OR "países latinoamericanos")AND (year_cluster:("2014" OR "2015" OR "2016" OR "2017" OR "2018" OR "2019" OR "2020" OR "2021" OR "2022" OR "2023" OR "2024"))
```

Ecuaciones de Búsqueda Dialnet

```
TS=("work stress" OR "occupational stress" OR "estrés laboral") AND TS=("health sector" OR "healthcare workers" OR "sector salud") AND TS=("psychosocial risk" OR "risk factors" OR "factores psicosociales") AND TS=("prevention strategies" OR "intervention" OR "estrategias de prevención") AND TS=("Latin America" OR "South America" OR "América Latina" OR "Latinoamérica")AND PY=(2014-2024) AND DT=(Article OR Review)
```

Nota: Elaboración propia a partir de consulta en base de datos.

Las búsquedas que se expusieron con anterioridad fueron estructuradas pensando en el margen de búsqueda de cada base de datos, aunque algunos criterios no se incluían, los que se lograron detectar se aplicaron mediante los filtros de inclusión y exclusión que fueron mencionados con anterioridad.

Fase 3: Selección de estudios

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

La búsqueda para cada artículo relevante se realizó de la siguiente manera: i) eliminación de duplicados ii) análisis de títulos, resúmenes y textos completos con el objetivo de excluir los que no tengan relevancia con el tema de investigación.

Fase 4: Síntesis de la Información

La recolección y síntesis de la información se realizó a través de una matriz de variables de caracterización/tabla de antecedentes, donde se obtuvo y resumió cada estudio encontrado. En esta se individualizaron aspectos como título, autores, año, ubicación, metodología y resultados. Se utilizó el protocolo PRISMA 2020 y la base de datos Excel para organizar la información.

Fase 5: Presentación de resultados

La obtención y consolidación de los resultados se realizó a través de una matriz de variables de caracterización/tabla de antecedentes, donde se obtuvo y resumen cada estudio encontrado. En esta se individualizaron aspectos como título, autores, año, ubicación, metodología y resultados. Se utilizó el protocolo PRISMA 2020 y la base de datos Excel para organizar la información.

Fase 6: Discusión

En Colofón, se realizan los hallazgos teniendo en cuenta el análisis de la literatura previa, considerando las limitaciones de los estudios revisados y sus implicaciones para la práctica y futuras investigaciones. Se destaca la importancia de acoger estrategias de prevención para el estrés laboral en el sector del personal de la salud al ser uno de los más demandantes, en nuestra legislación colombiana vigente; situación que contribuye a la reducción del estrés en el puesto de trabajo y por supuesto a mejorar el rendimiento y la calidad de vida.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

6.5.Aspectos Éticos

La ejecución de esta investigación, fundamentada en una revisión sistemática de la literatura científica, se desarrolló bajo estrictos principios éticos, garantizando la integridad, transparencia y veracidad en todas las etapas del proceso investigativo.

En primer lugar, se aseguró el uso exclusivo de fuentes verificables y científicas, provenientes de bases de datos académicas reconocidas, priorizando estudios que cumplieran con criterios de validez, rigor metodológico y pertinencia temática en el campo de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Asimismo, se garantizó la transparencia en la descripción de los criterios de búsqueda, selección e inclusión o exclusión de los estudios revisados, procurando la reproducibilidad y trazabilidad del proceso.

Se respetaron los principios de honestidad académica y propiedad intelectual, evitando la manipulación de datos o la apropiación de contenidos sin el debido reconocimiento de autoría, mediante la aplicación rigurosa de las normas de citación y referencia según los lineamientos de la APA (7ª edición).

Finalmente, se declara que, para la redacción y organización del documento, se emplearon herramientas de apoyo automatizadas, incluyendo inteligencia artificial con fines de asistencia técnica y lingüística, sin que estas sustituyeran el análisis crítico, la interpretación de resultados ni la elaboración conceptual de la autora.

7. Resultados

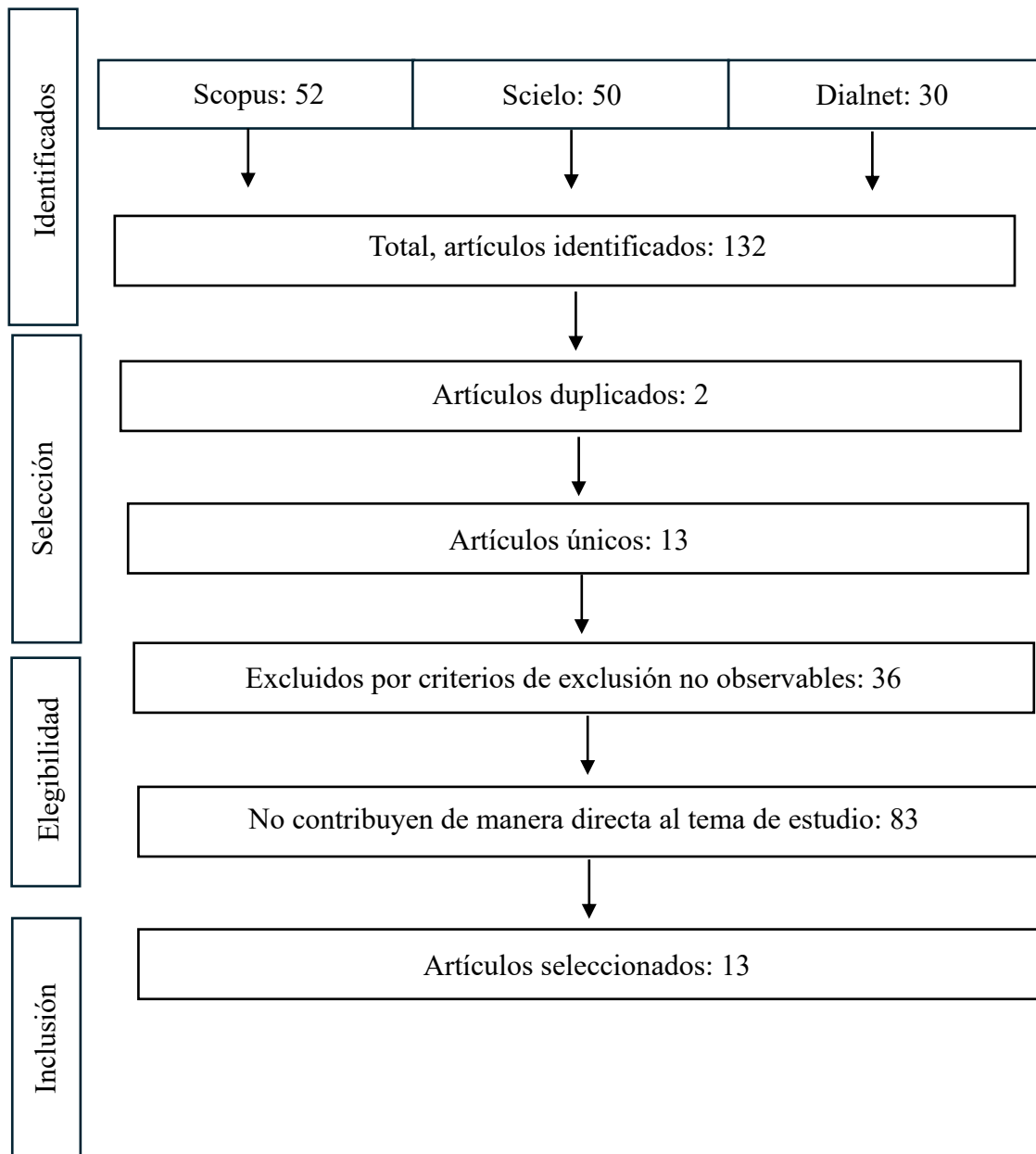
Se identificaron 132 artículos en relación con el tema objeto de la investigación de los cuales fueron seleccionados un total de 13 artículos que cumplen con cada uno de los criterios de

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

inclusión establecidos. En procura de dar consecución a la metodología PRISMA, inicialmente se presenta un diagrama de flujo que resumen el número de estudios identificados, los que fueron seleccionados, incluidos y excluidos.

Figura 2

Diagrama de flujo PRISMA.



REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Nota: Elaboración propia.

De acuerdo con los estudios revisados el 40% (6) son de Colombia, el 26,3 % (4) son de Chile, el 20% (3) son de Perú, y seguido esta Ecuador (1) y Paraguay (1) con un 6,6%.

Con respecto al enfoque metodológico, el 66,67% (6) de las investigaciones de estudio son de metodología cuantitativa, resaltando la aplicación de encuestas, cuestionarios y análisis de datos estadísticos. Un 22,22% (2) aplico entrevistas estructuradas y semiestructuradas como técnica al interior de los estudios cualitativos. Y por último, un 11,11% (1) implemento metodologías mixtas.

Las técnicas e instrumentos empleados muestran un enfoque multidimensional del fenómeno de estudio, se resalta: el cuestionario de nivel de estresores laborales The Nursing Stress Scale (NSS), el cuestionario breve de Burnout, el cuestionario de Maslach, el cuestionario de Tension T3/15, instrumentos psicométricos auto aplicados que sirvieron para evaluar el burnout, la escala de estrategias de afrontamiento de problemas, la calidad de vida, la inteligencia emocional y el apoyo social percibido.

Objetivo 1

Uno de los objetivos específicos planteado fue identificar las estrategias de prevención del estrés laboral en el sector salud documentadas en la Literatura Científica Latinoamericana desde el 2014 hasta el 2024. Lo anterior, parte desde la necesidad de poder de poder establecer las principales estrategias utilizadas que han sido ampliamente estudiadas por la literatura científica en procura de la prevención e intervención del estrés en el puesto de trabajo en

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

trabajadores del sector de la salud, que busca contribuir al bienestar psicológico y la mejora en el desempeño laboral. Así mismo, como parte del primer objetivo propuesto se construyó una tabla a partir de la cual se identificarán las investigaciones seleccionadas, sus características y las estrategias de prevención que proporcionan.

Tabla 6

Caracterización y estrategias de prevención seleccionadas para el estudio.

Nº	Título	Autor (es)	Año	País	Recolección de la información (instrumento)	Tipo de estudio (metodología)	Estrategias de prevención.
1	Estrés laboral y calidad de vida de enfermeros durante la pandemia por Covid-19.	(Diaz Hernandez, Gorrostola Camargo, & Mendoza Romero, 2024)	2024	Colombia	Cuestionario	Cuantitativa	Actividades de salud mental y bienestar moral; remuneración salarial equitativa; mejorar la modalidad de contratación y recibir un trato justo y digno.
2	Estresores laborales y relación con la depresión, ansiedad, estrés y la satisfacción laboral en	(Rosero Soliz, y otros, 2023)	2023	Ecuador, Perú y Paraguay	Cuestionario	Cuantitativa	El apoyo organizativo y las oportunidades de desarrollo profesional pueden

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

<p>enfermeras de Ecuador, Perú y Paraguay.</p>	<p>transformar los factores de estrés en catalizadores para la satisfacción laboral, más que en las causas del síndrome de Burnout. La distribución equitativa de la carga de trabajo y la implementación de estrategias de gestión del tiempo.</p>
<p>3 Análisis de los predictores del Síndrome de Burnout en enfermería: factores psicológicos de riesgo y protección. (Perez-Fuentes, Morel-Jurado, Gazques-Linares, & Simon-Marquez, 2019)</p>	<p>2019 Chile Cuestionario Cuantitativa Implicación activa de la inteligencia emocional, el apoyo social y la autoeficacia general; alta capacidad de gestión del estrés.</p>

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

4	Estrés laboral y desempeño profesional en personal de la salud del área de Ginecología y Obstetricia de un Hospital Peruano en el año 2023.	(Quintana-Garcia, y otros, 2023)	2023	Perú	Cuestionario	Cuantitativa	Buen clima organizacional, diseño organizacional y cultura de la organización. Intervenciones en la comunicación o el flujo de trabajo. Apoyo psicológico; promoción de un ambiente laboral saludable; implementación de políticas contra el acoso.
5	Prevención de Riesgos Laborales en el ámbito sanitario.	(Sanchez Ruiz, y otros, 2024)	2024	Argentina	Entrevista	Cualitativa	Uso de corrientes psicológicas como la aceptación y el compromiso; la práctica de mindfulness, aumentar el
6	Síndrome de trabajador quemado: Existencia del Burnout sector salud.	(Castañeda-Sanchez & Herrera-Cardona, 2020)	2020	Colombia	Cuestionario	Cuantitativa	

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

							manejo emocional a través de la meditación, aumento del apoyo social.
7	Sobre el suicidio en los profesionales de la salud y la importancia de la creación de estrategias desde un enfoque holístico.	(Lopez Van den Berghe, Meza-Diaz, Rojas-Hernandez, & Rojas-Fernandez, 2021)	2021	Colombia	cualitativa	Entrevistas semiestructuradas	Adecuada y oportuna identificación de los trastornos mentales y síntomas de alerta; trabajo conjunto con entidades de salud mental y acompañamiento multidisciplinario.
8	Estrés laboral entre técnicos y auxiliares de enfermería: estrategias de afrontamiento	(Bastos Teixeira, y otros, 2015)	2015	Colombia	Cuestionario	Cuantitativo	Estrategia de afrontamiento centrada en el problema. Nos insta a que la experiencia, la educación

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

centradas en el problema.	pueden ser factores determinantes para afrontar el estrés desde el problema que lo ocasiona y darle solución.
Experiencias del personal de enfermería de salud mental ante estresores ocupacionales en una Institución prestadora de Servicios de Cali, Colombia.	Afrontamiento dirigido al problema, mediante estrategias encaminadas a la solución. Redes de apoyo: sitio de trabajo y familiares. En menor medida estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción mediante procesos cognitivos que disminuyen la

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN ESTRÉS LABORAL.

						tensión emocional.	
						Estrategias cognitivo conductuales de afrontamiento del estrés.	
10	Implementación del programa “Uno, dos, tres para afrontar el estrés” en personal administrativo de un hospital pediátrico de alta complejidad, estudio de caso.	(Guerra Santacruz, Parra Rosero, Lopez Barreto, Bastidas Jurado, & Matabanchoy Salazar, 2024)	2024	Colombia	Entrevista estructurada	Cualitativa	Relajación somática; gestión del tiempo: aprender a identificar lo importante, lo urgente y lo que puede esperar; búsqueda de alternativas y soluciones frente a una situación estresante. Buen clima laboral organizacional personal humano,
11	Estrés laboral en Enfermería, factores asociados.	(Castillo Ávila,, Torres Llanos, Ahumada	2014	Colombia	Cuestionario	Cuantitativa	

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

	Gómez, Cárdenas Tapias, & Licona Castro, 2014)						incentivos económicos (satisfacción y alegría, reconocimiento).
12	Calidad de vida, Burnout e indicadores de salud en enfermeras/o que trabajan turnos rotativos. (Vasquez Yañez & Guzman Muñoz, 2021)	2021	Chile	Cuestionario	Cuantitativo		Actividad física.
13	Adaptación y validación del cuestionario Tension T3/15 de trabajadores de salud del Perú. (Becerra Canales, Hernández- Huaripaucar, Ybaseta- Medina, Huamán- Espinoza, & Gonzales- Aedo, 2024)	2024	Perú	Cuestionario	Cuantitativa		No presenta estrategias, pero es una herramienta viable para identificar la tensión en los trabajadores de la salud.

Nota: Elaboración Propia.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

La revisión de los estudios permitió identificar diversas estrategias planteadas por la literatura científica en el contexto latinoamericano, entre las que se destacan el fortalecimiento del bienestar organizacional, la equidad en la distribución de la carga de trabajo, la adecuada gestión del tiempo y la promoción de ambientes laborales saludables, aspectos especialmente relevantes en el sector salud, donde estas situaciones son recurrentes.

El fortalecimiento de estrategias basadas en la implicación activa de la inteligencia emocional favorece el desarrollo de competencias para la gestión del estrés, promoviendo un afrontamiento centrado en el problema, cuyo objetivo es abordar las causas de la situación estresante y no limitarse a respuestas paliativas o emocionales. La literatura científica coincide en que esta estrategia resulta especialmente efectiva para reducir los niveles de estrés en el personal sanitario, destacando que la formación académica y la experiencia profesional son factores clave para afrontar de manera efectiva los episodios estresantes.

Objetivo 2

El segundo objetivo del estudio consistió en describir el alcance de la normativa colombiana vigente en materia de riesgo psicosocial y su aplicación en el sector salud, apoyándose en la revisión de la literatura científica latinoamericana realizada entre 2014 y 2024. A partir del análisis de los estudios seleccionados, se identificaron diversas estrategias de prevención e intervención para el estrés laboral en el personal sanitario. Para cumplir este objetivo, se analizó la normativa colombiana pertinente con énfasis en las disposiciones relacionadas con la evaluación, prevención e intervención de riesgos psicosociales enfocado en el estrés laboral, y se examinó su correspondencia y aplicabilidad con las estrategias encontradas en la literatura científica en el sector salud.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Ley 1616 de 2013: esta ley regula la promoción de la salud mental y la prevención del trastorno mental en el ámbito laboral, indicando que son las Administradoras de Riesgos Laborales las que deben propiciar por la elaboración de las actividad de promoción y prevención en salud generando estrategias, programas, acciones o servicios de promoción y prevención en salud mental y garantizar a cabalidad que las empresas afiliadas cumplan con el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgos de sus trabajadores.

En el mismo sentido la **Resolución 2646 de 2008** expedida por el entonces Ministerio de Protección Social, orienta y define todas las responsabilidades de los actores sociales para que identifiquen, evalúen, prevengan, intervengan t monitoreen la exposición a los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, utilizando una serie de instrumentos que son los habilitados para dicha evaluación y validación. Para ello, se crea la Batería de Instrumentos para la Evaluación del Riesgo Psicosocial que contiene instrumentos validos y confiables que pueden ser usados para identificar los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores, para el caso los del sector salud.

Por lo anterior, fue necesario a partir de la creación del Ministerio del Trabajo en el año 2015 la definición de los procedimientos para la intervención de estos factores de riesgo, dando como resultado la creación de un protocolo de intervención de factores de riesgo psicosocial que incluye una guía con acciones de intervención y control frente a cada uno de los factores de riesgo incluido el estrés laboral e incluso el síndrome de burnout.

Las estrategias de prevención e intervención identificadas están orientadas principalmente a responder las dos demandas más significativas del personal sanitario: las emocionales y las derivadas de la jornada laboral. Dado que el estrés laboral constituye el

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

principal factor de riesgo psicosocial analizado en este estudio, se examinan las estrategias contempladas en el protocolo relacionadas con las demandas emocionales, enfocadas en fortalecer las habilidades de afrontamiento y la gestión adaptativa del estrés en los trabajadores de la salud.

Partiendo de lo anterior, se construyo una tabla en la cual se identifican las principales estrategias aportadas del Protocolo de intervención de factores psicosociales para trabajadores de la salud y asistencia social (2016) y las principales estrategias identificadas de la literatura científica analizada.

Tabla 7

Estrategias de prevención e intervención del estrés laboral.

Nivel de intervención	Estrategias Normativa Colombiana (protocolo)	Estrategias literatura científica.
Primaria (fuente del riesgo)	Políticas contra el acoso.	Promoción de un ambiente laboral sano ; Implementación de políticas contra el acoso ; Apoyo organizativo ; Oportunidades de desarrollo profesional ; Distribución equitativa de la carga de trabajo ; Estrategias de gestión del tiempo .
Secundaria (individual de adaptación)	Fortalecimiento de la capacidad de afrontamiento de las demandas emocionales ; Desarrollo de estrategias de	Implicación activa de la inteligencia emocional ; Estrategias de afrontamiento centradas en el problema ; Estrategias de afrontamiento

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Terciaria	<p>afrentamiento ; Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de estrés ; Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente laboral ; Mindfulness , juego de roles , auto-reflexión .</p> <p>Apoyo psicosocial , redes de apoyo ; Servicio de asistencia al trabajador ; Atención en crisis ; Primeros auxilios psicológicos .</p>	<p>dirigidas a la emoción ; Relajación somática ; Entrenamiento en solución de conflictos ; Atención plena , meditación .</p> <p>Apoyo psicológico ; Acompañamiento multidisciplinario ; Redes de apoyo ; Actividades de salud mental y bienestar moral .</p>
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: Elaboración propia.

La intervención primaria de los factores de riesgo psicosocial interviene desde el factor de riesgo mismo, esto es atacando el momento de estrés cuando este ha tomado su curso, por su parte la intervención secundaria se centra en los trabajadores dotándolos de herramientas o estrategias que le permitan llevar un manejo adecuado de dicho factor de riesgo. Asimismo, las estrategias de prevención primarias buscan disminuir la incidencia del estrés, es decir son medidas orientadas a evitar su aparición (OMS, 1998).

Las estrategias de prevención secundarias orientan a la disminución de la prevalencia del estrés laboral, reduciendo su duración. Y, por último, las estrategias de prevención terciarias pueden disminuir la prevalencia de las incapacidades crónicas, reduciendo limitaciones funcionales, es decir enmarcan las acciones de rehabilitación (Ministerio del Trabajo, 2016)

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Ambos conjuntos de estrategias demuestran una fuerte necesidad por abordar el riesgo psicosocial en sus distintos niveles, lo anterior se explicó por medio de la siguiente tabla.

Tabla 8

Convergencia entre Norma y Ciencia.

Nivel de intervención	Estrategias coincidentes	Implicación
Individual/Secundaria	Fortalecimiento del afrontamiento / Desarrollo de estrategias de afrontamiento (centradas en la emoción y el problema).	La necesidad de que el personal sanitario tenga las herramientas personales para hacer frente al estrés laboral.
Psicológico/Terciaria	Apoyo psicosocial / Apoyo psicológico , Atención en crisis , Primeros auxilios psicológicos .	Tanto en la normativa como en la literatura existe claridad en que se debe intervenir de manera terapéutica o asistencial cuando el estrés se encuentra presente o es agudo.
Organizacional/Primaria	Políticas contra el acoso / Implementación de políticas contra el acoso .	La prevención de la violencia intralaboral tiene su fundamenta legal, por lo que la ciencia también busca que se vea materializado para propender por un ambiente laboral sano.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

<p>Técnicas específicas</p>	<p>Mindfulness / Atención Plena , Meditación .</p>	<p>Esto demuestra que la norma (a través de su protocolo) está incorporando técnicas activas de evidencia científica para la gestión del estrés.</p>
------------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: Elaboración propia.

En consecuencia, se evidencia que el protocolo de intervención colombiano se sustenta en bases teóricas y científicas consistentes, que destacan la relevancia de las políticas institucionales y las acciones organizacionales orientadas a fortalecer la capacidad del personal sanitario para enfrentar eficazmente los factores estresores presentes en su entorno laboral.

Objetivo 3

Finalmente, el tercer objetivo fue identificar los aportes de la literatura científica latinoamericana publicada entre 2014 a 2024, a los lineamientos normativos en la prevención del estrés en el sector salud, lo cual se explicó por medio de la siguiente tabla.

Tabla 9

Aportes críticos de la literatura.

<p>Vacío normativo (lo que la norma no exige fuerte y explícitamente)</p>	<p>Estrategias de la literatura (Aportes Científicos)</p>	<p>Implicación del vacío</p>
<p>Gestión de la Carga de Trabajo.</p>	<p>Distribución equitativa de la carga de trabajo ,</p>	<p>La norma se enfoca en evaluar la carga (Batería de</p>

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

<p>Desarrollo de Carrera y Competencias.</p>	<p>Estrategias de gestión del tiempo .</p> <p>Oportunidades de desarrollo profesional .</p>	<p>RP), pero la literatura exige soluciones concretas y proactivas en la ingeniería del trabajo (intervención primaria).</p> <p>Esto aborda el factor de control sobre el trabajo y la estabilidad . La ley se centra en el daño, mientras la ciencia apunta a la motivación y crecimiento como preventivos.</p>
<p>Enfoque en Liderazgo y Competencia Emocional.</p>	<p>Implicación activa de la inteligencia emocional (Líderes), Entrenamiento en solución de conflictos .</p>	<p>La norma pide apoyo, pero la literatura exige formación específica para los jefes para crear ese apoyo, transformando el clima laboral desde arriba.</p>
<p>Promoción del Ambiente Laboral.</p>	<p>Promoción de un ambiente laboral sano , Actividades de salud mental y bienestar moral.</p>	<p>La literatura se enfoca en la cultura organizacional proactiva, mientras que la norma suele ser vista como</p>

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

un **cumplimiento reactivo** a

una lista de verificación.

Nota: Elaboración Propia.

El vacío normativo no está en las técnicas de ayuda, ya que la legislación colombiana goza de un buen protocolo de intervención en cuanto a disminución del estrés y rehabilitación del personal trabajador, sino en las estrategias de intervención primaria a nivel organizacional. La norma exige que los entes encargados midan y den apoyo, pero la literatura científica exige ir a la raíz del problema, un ejemplo de ello son las estrategias de afrontamiento desde el problema y no desde lo emocional, porque contribuye a que el trabajador interiorice lo que le está generando estrés y le dé una solución definitiva.

8. Conclusiones

Una vez realizada la revisión sistemática de literatura científica de los últimos diez años, se concluyo de cada uno de los objetivos específicos establecido en la presente investigación lo siguiente:

Objetivo 1

Identificar las estrategias de prevención del estrés laboral en el sector salud documentadas en la Literatura Científica Latinoamericana desde el 2014 hasta el 2024.

Dentro de las revisiones científicas analizadas, se pudo observar que para el estrés laboral en el sector salud se propone un enfoque de intervención que acopla todos los niveles. Las estrategias que fueron identificadas a partir de la minuciosa lectura del investigador demuestran un fuerte equilibrio entre las medidas centradas en el trabajador y las acciones dirigidas a la

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

organización. Además, se resalta la necesidad de abordar tanto los efectos como las causas estructurales del estrés como factor de riesgo psicosocial.

Objetivo 2

Describir el alcance de la normativa colombiana vigente en materia de riesgo psicosocial y su aplicación en el sector salud a partir de la revisión de literatura científica latinoamericana desde el 2014 hasta el 2024.

La normativa colombiana que se encuentra en vigencia en materia de riesgos psicosociales regulada principalmente por la Resolución 2646 de 2008 que establece el marco de cumplimiento obligatorio de todos los actores encargados para la gestión del estrés laboral en el sector salud, hace un énfasis en identificar el riesgo y la aplicación de intervenciones de nivel secundario y terciario. El marco legal, cuenta con una Batería de Instrumentos que permite medir el riesgo psicosocial y un Protocolo de Intervención de Factores Psicosociales en los cuales se identifican las principales estrategias que deben ser adoptadas por los entes encargados para la prevención, promoción, intervención y control del riesgo psicosocial haciendo especial énfasis en el estrés laboral. Cabe resaltar, que aun cuando el marco legal tiende a ser prescriptivo en la respuesta al daño, no lo es tanto en la exigencia detallada de intervenciones preventivas primarias que modifican la organización del trabajo, dejando entonces algunos vacíos en la intervención de las causas raíz del estrés.

Objetivo 3

Identificar los aportes de la literatura científica latinoamericana publicada entre 2014 a 2024, a los lineamientos normativos en la prevención del estrés en el sector salud.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Del análisis de los aportes que trae la literatura científica a la normativa colombiana, resulta importante que la norma pase de la evaluación de la carga a la reglamentación de las estrategias de manejo de la carga. Esto es, que se incluyan lineamientos obligatorios para la revisión y ajuste periódico de la distribución de turnos, jornadas y tareas para asegurar la equidad y evitar así la sobrecarga crónica en el personal de salud, tal como lo relaciona la literatura.

Asimismo, la norma debe exigir explícitamente la capacitación obligatoria y certificada de los líderes y supervisores del sector salud en habilidades sociales, inteligencia emocional y resolución de conflictos, ya que el apoyo social del jefe es un factor protector clave que la literatura destaca. También, se debe integrar la trayectoria profesional y las oportunidades de desarrollo como un factor de protección, reconociendo el impacto del estancamiento y la falta de control del estrés.

Lo que nos permite concluir que la normatividad colombiana es robusta en el que hacer y el como reparar, pero la literatura científica aporta el como prevenir de la fuente a través de la gestión del trabajo y el desarrollo de líderes.

9. Referencias bibliográficas

Ancinas, P. (2012). Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos. . *Rev. Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.* .

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

- Bastos Teixeira, C., de Souza Pereira, S., Cardoso, L., Rogério Selegim, M., Naves dos Reis, L., & da Silva Gherardi-Donato, E. (2015). Estrés laboral entre técnicos y auxiliares de enfermería: afrontamiento centrado en el problema. *Investigación y Educación en Enfermería*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072015000100004&lng=en&tlng=en.
- Becerra Canales, D., Hernández-Huaripaucar, E., Ybaseta-Medina, J., Huamán-Espinoza, G., & Gonzales-Aedo, N. (2024). Adaptación y validación del Cuestionario de Tensión T3/15 en trabajadores de salud del Perú. *Revista Ciencias de la Salud* , 21 (3), e2.
doi:<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11196>
- Benavides, F., Gimeno , D., Benach, J., Martinez, J., Jarque, S., & Berra, A. (2002). Descripción de los factores de riesgo psicosocial en cuatro empresas. *Gaceta Sanitaria*.
- Bustamante, S., & Munera, E. (2021). ESTRÉS LABORAL Y FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL A LOS CUALES SE. *Poligrancolombiano*.
- Cabrera, A. (2017). Presentacion. Directora General de Riesgos Profesionales - Ministerio de la Proteccion Social. Plan de Salud Ocupacional 2015.
- Castañeda-Sanchez, V., & Herrera-Cardona, A. (2020). Síndrome de trabajador quemado: Existencia del Burnout en el sector salud. *Rev Cultura del cuidado Enfermería*.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Castillo Ávila,, I., Torres Llanos, N., Ahumada Gómez, A., Cárdenas Tapias, K.,
& Licon Castro, S. (2014). Estrés laboral en enfermería factores
asociados: Cartagena (Colombia). *Revista Salud Uninorte* , 30 (1), 34-43.

Obtenido de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-

[55522014000100005&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000100005&lng=en&tlng=es).

Chacon, P. (2023). Estrés laboral: colombianos son quienes más lo padecen en

América Latina. Obtenido de

<https://www.infobae.com/colombia/2023/04/29/estres-laboral->

[colombianos-son-quienes-mas-lo-padecen-en-america-](https://www.infobae.com/colombia/2023/04/29/estres-laboral-colombianos-son-quienes-mas-lo-padecen-en-america-)

[latina/#:~:text=Cerca%20al%20D%C3%ADa%20Mundial%20de,exceso](https://www.infobae.com/colombia/2023/04/29/estres-laboral-colombianos-son-quienes-mas-lo-padecen-en-america-latina/#:~:text=Cerca%20al%20D%C3%ADa%20Mundial%20de,exceso)

[%20de%20sensibilidad%2C%20entre%20otras](https://www.infobae.com/colombia/2023/04/29/estres-laboral-colombianos-son-quienes-mas-lo-padecen-en-america-latina/#:~:text=Cerca%20al%20D%C3%ADa%20Mundial%20de,exceso%20de%20sensibilidad%2C%20entre%20otras).

Contreras-Preciado, M. (2025). Revisión Sistemática sobre el Estrés Generado

por Factores Psicosociales en Enfermería. *Revista Iberoamericana para*

la Investigacion y el Desarrollo Educativo. Obtenido de

<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2515/5813>

Diaz Hernandez, M., Gorrostola Camargo, A., & Mendoza Romero, D. (2024).

Estrés laboral y calidad de vida en enfermeros durante la pandemia por

Covid-19. *Revista Cuidarte*. doi:

<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.3042>

EU-OSHA. (2007). European Agency for Safety and Health at Work. *Annual*

Report 2007. UE-OSHA.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

- Garces, C. (2024). El valor del bienestar. *La Republica*. Obtenido de https://www.larepublica.co/especiales/el-valor-del-bienestar/de-cada-100-trabajadores-en-el-mundo-44-padece-estres-3826041?utm_source.com
- Garcia-Perez, L., Pino, Y., & Ansoleaga, E. (2024). Prevalencia de síndromes relacionados con el estrés laboral en el trabajo en salud en Latinoamérica de 2019 a 2023. *Rev Bras Med Trab*. Obtenido de https://rbmt.org.br/Content/pdf/es_v23n1e20241329.pdf
- Gil, D., Guevara, P., & Quintero, M. (2020). EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *Repositorio de la Universidad del Rosario*. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/dba21a0a-1164-435f-b708-1a55c8cda905/content>
- Gomez-Cano, M., Gonzalez, E., Lopez, G., & Rodriguez de Prada, A. (1996). Evaluación de riesgos laborales. *Madrid: INSHT*.
- Guerra Santacruz, E., Parra Rosero, G., Lopez Barreto, L., Bastidas Jurado, C., & Matabanchoy Salazar, J. (2024). Implementación del Programa "Uno, dos, tres para afrontar el estrés" en personal administrativo de un Hospital Pediátrico de alta complejidad, estudio de caso. *Psicología desde el Caribe*, 40 (3), 1-24. doi: <https://doi.org/10.14482/psdc.40.3.454.895>

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Guia Tecnica General, & Ministerio de Proteccion Social. (2015). Promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en población trabajadora. *Universidad Javeriana*.

Hernandez - Samperi, R., Fernandez - Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Metodologia de la Investigacion. Obtenido de https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Houdmont, J., & Leka, S. (2010). Contemporary Occupational Health Psychology. *Oxford: Wiley-Blackwell*.

Hui, X., Kynoch, K., Tuckett, A., & Eley, R. (2020). Effectiveness of interventions to reduce emergency department staff occupational stress and/or burnout: a systematic review. *JBIEvidence Synthesis*. Obtenido de https://journals.lww.com/jbisrir/fulltext/2020/06000/effectiveness_of_interventions_to_reduce_emergency.2.aspx

Juarez-Garcia, J. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Rev. Univ. Ind. Santander. Salud*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072020000400432

Kalimo, R., El-Batawi, M., & Cooper, C. (1988). Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. *Ginebra: OMS*.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Karasek, R., & Theorell, T. (1990). Healthy Work. Stress, productivity, and the reconstruction of working life. *Estados Unidos: Basic Books*.

Kivak, R. (2024). Modelo Transaccional del Estres y Afrontamiento. *EBSCO*.
Obtenido de <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/transactional-model-stress-and-coping>

Lopez Van den Berghe, J., Meza-Diaz, F., Rojas-Hernandez, J., & Rojas-Fernandez, J. (2021). Sobre el suicidio en los profesionales de la salud y la importancia de la creacion de estrategias desde un enfoque holistico. *Rev Entramado*. doi: <https://doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.1.5741>

Lozano Luviano, P. (2023). Mexico: alarmantes cifras de estres laboral.
Obtenido de https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/

Melo, M. (2024). El estres laboral en el mundo. Obtenido de <https://es.statista.com/grafico/26338/porcentaje-de-empleados-que-aseguran-haber-experimentado-estres-durante-gran-parte-del-dia-anterior/#:~:text=El%20problema%20del%20estr%C3%A9s%20es,en%20lugares%20remotos%20o%20h%C3%ADbridos.&text=Esta%20infograf%C3%A>

Mendoza-Muñoz, J., & Haro-Zea, K. (2024). Burnout y su impacto en el desempeño laboral del personal de salud, una revisión sistemática. *Rev Impulso*. Obtenido de

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2959-90402024000200167

Minaya, E. (2024). RD entre los países con más trabajadores tristes y estresados de América Latina. Obtenido de <https://n.com.do/2024/10/21/rd-entre-los-paises-con-mas-trabajadores-tristes-y-estresados-de-america-latina/>

Ministerio de la Proteccion Social . (2010). Batería de Instrumentos para la Valoracion de Factores de Riesgo Psicosocial. Obtenido de <https://www.fondoriesgoslaborales.gov.co/wp-content/uploads/2025/06/1.-Manual-general-Bateria-de-instrumentos-para-la-evaluacion-de-factores-de-riesgo-psicosocial.pdf>

Ministerio del Trabajo. (2016). Guia tecnica general de promocion e intervencion de los factores psicosociales y sus efectos en la poblacion trabajadora. .

Moher, D., Liberati, A., Teztlaff, J., Altman, D., PRISMA, G., & PRISMA, G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses (PRISMA) statement. *PLOS Medicine*. Obtenido de <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000097>

Mossink, J., & De Gier, H. (1996). Assessing Working Conditions - The European Practice. *Dublin: European Foundationfor Improvement of Living and Working Conditions.*

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

OMS. (1998). Promoción de la Salud - Glosario.

Organizacion Mundial de la Salud. (2023). "Sensibilizando sobre el estrés laboral en los países en desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente de trabajo tradicional. Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores". Obtenido de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43770/1/9789243591650_spa.pdf

Perez-Fuentes, M., Morelo-Jurado, M., Gazques-Linares, J., & Simon-Marquez, M. (2019). Analisis de los predictores del Sindrome de Burnout en enfermeria: factores psicologicos de riesgo y proteccion. *University of Almería, Spain; Universidad Autónoma de Chile, Chile.*
doi:<https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a13>

Quintana-Garcia, L., Diaz Leon, C., Chienda Tantalean, P., Vela-Ruiz, J., Lama Morales, R., Alatriza Gutierrez, M., & Vda. de Bambaren. (2023). Estres laboral y desempeño profesional en el personal de salud del area de Ginecologia y Obstetricia de un hospital peruano en el año 2023. *Rev Obstet Ginecol Venez.*

Resolucion 2404. (2019). Por la cual se adopta la Bateria de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la Promoción, Prevención e Intervención de los Factores Psicosociales . *Secretaria Juridica Distrital.*

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Resolucion 2646. (2008). Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo. *Secretaria Juridica Distrital.*

Resolucion 312. (2019). Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. *Secretaria Juridica Distrital.*

Rosero Soliz, A., Cisneros Chavez, Y., Genotti Sanabria, I., Cabanillas-Chavez, M., Morales-Garcia, M., Sairitupa-Sanchez, L., & Morales-Garcia, W. (2023). Estresores laborales y su relacion con la depresion, la ansiedad, el estres y la satisfaccion laboral en enfermeras de Ecuador, Peru y Paraguay. *Seminarios sobre redacción y educación medica.*
doi:<https://doi.org/10.56294/mw2023203>

Ruiz, A., Tovar, J., & Andrade, V. (2017). Experiencias del personal de enfermería de salud mental ante estresores ocupacionales en una Institución prestadora de Servicios de Cali, Colombia. *Universidad y Salud.*

Sanchez Ruiz, E., Torronteras Merino, I., Palacios Martinez, M., Berbel Jimenez, A., Jaldo Asenjo, F., & Gascon-Navarro, J. (2024). Prevención de riesgos laborales en el ámbito sanitario. *Rev Sanitaria de Investigacion.*

Sarsosa, K., & Charria, V. (2017). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Univ Salud*, 20(1):44.

REVISIÓN DE LITERATURA ESTRATEGIAS DE PREVENCION ESTRÉS LABORAL.

Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Elsevier*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0897189722000076#b0080>

Vasquez Yañez, J., & Guzman Muñoz, E. (2021). Calidad de vida, Burnout e indicadores de salud en enfermeras/os que trabajan con turnos rotativos. *Univ. Salud*. doi:<https://doi.org/10.22267/rus.212303.237>

Villalobos Fajardo, G. (2005). Diseño de un sistema de vigilancia epidemiológica de factores de riesgo psicosocial en el trabajo. *Tesis doctoral para la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias de la Salud. Escuela Nacional de Salud Pública - La Habana (Cuba)*.