

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Trabajo de Investigación

Ansiedad en el personal de salud

Germaine Del Pilar Delgado Angulo

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología

Arequipa, 2020

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

ANSIEDAD EN EL PERSONAL DE SALUD

Germaine Del Pilar Delgado Angulo

RESUMEN

La ansiedad es una respuesta innata del organismo humano, la cual tiene como finalidad ayudar a los seres humanos a solucionar o evitar problemas, sin embargo, puede convertirse en patológica. Este artículo tiene como objetivo conocer sobre la ansiedad patológica presente en el personal de salud, cómo afecta la salud mental y cómo es el desempeño laboral, para así lograr que se le dé la importancia necesaria con el fin de promocionar, prevenir, identificar y dar tratamiento al personal de salud que sufre de ansiedad patológica. En investigaciones realizadas anteriormente en centros de salud, más del 40 % del personal de salud sufre de ansiedad moderada y grave, también se identificó que esta parte de la población se encuentra expuesta a diferentes factores de riesgos que los predispone a desarrollar la ansiedad patológica, que se manifiesta en los trastornos de ansiedad, es así que se considera de suma importancia brindar la atención necesaria en este tema.

Palabras clave: ansiedad, ansiedad patológica, personal de salud.

ABSTRACT

Anxiety is an innate response of the human body, it is intended to help humans solve or avoid problems, and however, it can become clinical or pathological. This article aims to know about the clinical anxiety present in health personnel, how it affects their mental health, their work performance, in order to achieve that the necessary importance is given to promote, prevent, identify and treat personnel patient suffering from clinical anxiety. In research conducted previously in health centers, more than 40% of health personnel suffer from moderate and severe anxiety, it was also identified that this part of the population is exposed to different risk factors that predispose them to develop clinical anxiety, which it manifests itself in the already known anxiety disorders, which is why it is considered very important to provide the necessary attention to this issue.

Keywords: anxiety, clinical anxiety, health personnel.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial De La Salud (OMS, 2019) define la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona pone en práctica sus capacidades, se enfrenta al estrés natural del día a día, labora productivamente y colabora con su comunidad. La salud mental es fundamental para el bienestar individual de la comunidad.

Este concepto ayuda a entender la importancia de la salud mental en el desarrollo de la vida del ser humano, así mismo permite reflexionar sobre la importancia de afrontar todo aquello que atenta a la salud mental como, por ejemplo, la ansiedad que impide que las personas desarrollarse correctamente en la vida diaria, que por consiguiente puedan resolver problemas y enfrentarse a las diferentes dificultades, como lo haría una persona con salud mental.

Actualmente se ha demostrado que las patologías más frecuentes que afectan la salud mental son la depresión y la ansiedad. El personal de salud no es ajeno a desarrollar estas patologías, sino todo lo contrario, forma parte de la población con mayor riesgo a sufrir una de estas enfermedades mentales por estar expuesto a factores de riesgo presentes que surgen a raíz de la labor que ellos desempeñan como personal de salud. Por esto, se considera importante ver la prevalencia de ansiedad patológica dentro de esta población en específico y cómo afecta la calidad de vida.

Ansiedad

El constructo psicológico *ansiedad* ha sido estudiado a lo largo de los años por diferentes autores, desde diferentes escuelas de la psicología. Al revisar diversas investigaciones se puede llegar a un consenso que define la ansiedad como una reacción natural del ser humano, ante un estímulo amenazador, que puede ser una cosa, una persona, un lugar o una situación. Muchas veces la ansiedad que presenta el ser humano ante el estímulo amenazador lo ayuda adaptarse y tener una respuesta adecuada.



Figura 1. La ansiedad no es una respuesta unitaria, ya que se encuentra comprendida por cuatro tipos de respuestas diferentes del ser humano. Adaptado de Rojas, 2014.

Si bien es cierto la ansiedad es experimentada por todos los seres humanos y es una respuesta adaptativa al ambiente, no obstante, se puede convertir en negativa para el ser humano, es a lo que se conoce como ansiedad patológica, que se manifiesta en los trastornos de ansiedad, donde esta ya no funciona para que el ser humano reaccione ante estímulos que pueden ser amenazantes para él, sino que lo termina paralizando o se activa ante cualquier otro estímulo aunque no sea una amenaza. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPCS, 2013), “la prevalencia a doce meses de los trastornos de ansiedad varía entre 18,7 y 24,2%” (p. 1).

Por su parte, Herazo, Campo-Arias y Dávila (2018) plantean lo siguiente: “Los trastornos de ansiedad son entidades clínicas (...) que representan los problemas de salud mental más frecuentes: la prevalencia en el curso de la vida puede alcanzar el 25% de la población general” (p. 599). Mientras que Martínez y López (2011) sostienen lo siguiente: “Los trastornos de ansiedad (...) son los trastornos psiquiátricos más frecuentes a lo largo de la vida, 14.3%, mientras que en los EUA esa cifra llega a 28.8%” (p. 101).

Los síntomas que presenta la ansiedad patológica son los mismos que en la ansiedad adaptativa, por ejemplo, el malestar emocional, mezcla de miedo, inquietud y nerviosismo;

síntomas físicos, como palpitaciones, náuseas, mareos, sin embargo, estos se diferencian por la intensidad y duración en la que se presentan. Los síntomas llegan a una intensidad tan elevada que puede hacer que la persona se quede inmovilizada y sin herramientas para defenderse, también pueden estar presente por tiempo indefinido aun cuando la persona no esté en peligro, asimismo los síntomas que presenta la ansiedad patológica van a variar según el tipo de trastorno ansioso en el que se manifieste.

La ansiedad patológica afecta al ser humano en gran medida, compromete la calidad de vida y algunos aspectos importantes con los cuales se podrá medir la salud mental: la táctica de afrontamiento que tiene un individuo y la inteligencia emocional. Además, es importante mencionar esta información, porque permite comprobar lo nociva que es la ansiedad patológica para todos los seres humanos.

Según Fernández (citado en Gativa, Viveros, Dávila y Salgado, 2010) se pueden identificar tres dimensiones básicas, a lo largo de las cuales se sitúan diferentes estilos de afrontamiento:

- a) Los métodos empleados en el afrontamiento: activo, el pasivo y el evitativo.
- b) A quien va dirigido: el problema, la respuesta emocional y la modificación de la evaluación inicial de la situación.
- c) La actividad movilizada en el afrontamiento, cognitivo o conductual (p. 64).

Al revisar una investigación donde las tácticas de afrontamiento que utilizan los individuos cambian si la persona posee o no ansiedad patológica, se demuestra que aquellos individuos con ansiedad patológica no tienen las mismas tácticas para enfrentar las dificultades, por lo cual tienden a evitar o responder de manera pasiva a estas. Por lo que se concluye que el personal de salud que tenga ansiedad patológica no va estar en la misma capacidad de resolución de problemas que otros que no presenten a esta.

Personal de salud

El Ministerio de Salud en el Perú indica que según el Decreto Legislativo 1153 el personal de salud está compuesto por “profesionales de la salud, personal técnico y auxiliar asistencial de la salud que ocupan un puesto vinculado a la salud individual o salud pública” (p. 1).

Existen diferentes investigaciones que mencionan que la ansiedad patológica se encuentra presente en un mayor porcentaje en el personal de salud. Uno de estos estudios fue realizado por Anticona (2017) con el propósito de identificar los niveles de ansiedad y depresión en el personal de salud del hospital Daniel Alcides Carrión, que como resultado se evidenció que el trastorno de ansiedad de la muestra fue de un 75 %, a diferencia de la población en general donde la prevalencia del trastorno de ansiedad no pasó de un 30 %. Lo que indica que la ansiedad en el personal de salud tiene una prevalencia más alta que en la población en general.

Esto muestra que el personal de salud no se encuentra ajeno a desarrollar algún trastorno, o a que la salud mental de este personal se vea afectada por su ambiente laboral, sino todo lo contrario, el alto nivel de responsabilidad que tienen y los diferentes riesgos a los que se enfrentan en el trabajo que desempeñan hacen que sean un grupo de la población muy propensa a desarrollar la ansiedad patológica. Por tanto, la posibilidad de sufrir ansiedad es alta cuando la vida de las personas que atiende el personal de salud está en riesgo y tienen que reaccionar con agilidad y destreza exigiendo estas situaciones al personal de salud poner en marcha sus cualidades y capacidades para enfrentar estas situaciones.

METODOLOGÍA

El estudio consideró una revisión sistematizada de la literatura realizada entre los meses de abril a junio, en el 2020, para lo cual se analizaron publicaciones de revistas científicas internacionales y en repositorios universitarios hispanohablantes, aplicando un límite temporal desde el 2003 al 2020, se consideró investigaciones del 2003, porque se encontraron teorías importantes y que prevalecen en el tiempo, sin embargo, también se consideró como un aspecto importante encontrar información actual sobre investigaciones de la ansiedad en el personal de

salud, por lo cual se busca información relevante para definir los constructos como ansiedad, ansiedad patológica, personal de salud e información actual para mencionar los resientes hallazgos sobre investigaciones en ansiedad patológica sobre todo en el personal de ansiedad.

Una revisión sistematizada es el reconocimiento de las investigaciones científicas y toda la información disponible sobre un tema en específico, de distintas áreas del conocimiento. Se centra en el análisis y la exploración de lo que se ha investigado. Busca encontrar vacíos en el conocimiento y espacios para indagar, además de identificar áreas y corrientes principales del saber en la temática escogida y demostrar que quien investiga se ha empapado de los aprendizajes obtenidos de otros investigadores, haciendo referencia a la importancia del carácter acumulativo de la ciencia. Tiene como finalidad construir el estado de la cuestión, por medio de estrategias metodológicas que se van delimitando a lo largo del proceso y etapas bien definidas: búsqueda, evaluación, análisis y síntesis (Codina, 2018, p. 3).

La búsqueda de las investigaciones incluidas en este trabajo científico se llevó a cabo en fuentes electrónicas como Dialnet, Google Académico, Mendeley, SciELO, Redalyc y repositorios de diversas universidades de países hispanohablantes, a través de palabras claves contenidas en los artículos, a fin de identificar aquellos artículos publicados en relación con la temática de la ansiedad en el personal de salud y cómo esta influye en la calidad de vida, en las estrategias de afrontamiento, en el desempeño laboral y los artículos relacionados al ambiente laboral y al personal de salud. En esta investigación también se consideró como parte de la literatura a tesis, libros y documentos publicados en sitios web reconocidos como de la OPS, OMS y del Ministerio de Salud del Perú.

La selección de las investigaciones científicas que componen el cuerpo de esta investigación se realizó en función a los criterios de inclusión que son los siguientes: que se una investigación en español, que sean artículos de revisión o artículos científicos originales cualitativos, cuantitativo o mixtos, así mismo se consideró tesis, libros y documentos publicados en sitios web reconocidos, como son la OPS, la OMS, el Ministerio de Salud del Perú y los repositorios universitarios. También se consideró como un criterio de inclusión que la literatura sea de una fuente primaria. Otros criterios de inclusión se basan en la muestra utilizada por las

investigaciones realizadas, como la edad de la muestra en que se realizaron las investigaciones, esta es adultos en general. Además, se consideró investigaciones que se realizaron en una muestra de mujeres, varones o donde se consideró ambos sexos.

Del total de 30 artículos científicos pertinentes sobre la temática de esta investigación, se han seleccionado 13 documentos de interés, 7 artículos científicos originales y 6 artículos científicos de revisión.

El primer paso a seguir para realizar esta revisión fue buscar la información en diferentes fuentes electrónicas ya antes mencionadas, utilizando algunas palabras claves como ansiedad, ansiedad patológica, personal de salud. En esta búsqueda se encontraron resultados importantes sobre la definición de los constructos ya antes mencionados, así como temas importantes que se deben tratar dentro de este artículo, nivel de la calidad de vida en individuos que presentan ansiedad, tácticas de afrontamiento utilizadas por las personas que presentan ansiedad, salud mental dentro del ámbito laboral, recomendaciones para lograr un buen ambiente laboral. Luego de obtener estos resultados se desarrolló un proceso de análisis y codificación de los artículos, que en primera instancia llevó a la elaboración de tablas de análisis de síntesis donde se recogió datos importantes de cada artículo de investigación para facilitar la revisión y análisis de estos según los criterios de exclusión e inclusión, como tercer paso realizaron categorías analíticas que se desarrollan en este artículo, sobre las cuales se realizó el análisis sobre cada investigación seleccionada y por último se procedió hacer la síntesis de cada investigación seleccionada para poder armar este artículo de revisión.

Tabla 1

Resumen de los estudios originales más relevantes sobre ansiedad

Título	Autores/año	Muestra
Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad.	Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2010)	En la investigación participaron 60 personas, con una media de edad de 31 años (p. 65).
Calidad de vida y discapacidad en el trastorno de ansiedad generalizada.	Marjan, Mendieta, Muñoz, Díaz, Cortés (2014)	Este estudio incluyó a pacientes de 18 a 64 años quienes formaron una muestra de 113 pacientes (p. 512).
Prevención de burnout y fatiga por compasión: evaluación de una intervención grupal.	Marín (2017)	24 profesionales, quienes en el momento de la investigación ejercían funciones directivas en 22 organizaciones no gubernamentales (p. 117).
Factores psicosociales y desgaste psíquico en ámbito laboral	Carrión, Hernández (2018)	597 trabajadores de una empresa del sector industrial en Jalisco (México) seleccionada por conveniencia (p. 705).
Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería	Mesa (2020)	Esta investigación tuvo como población a 371 enfermeros/as (p. 6).

En esta tabla se muestran las investigaciones originales más importantes que se revisaron en este artículo para poder conocer la población y el contexto en el que se realizaron. Los artículos revisados señalan entre el personal de salud son los enfermeros la población más interesante para realizar las investigaciones relacionadas con ansiedad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultado de las investigaciones analizadas se encontró diferentes definiciones que permiten comprender la ansiedad en su totalidad, también se encontró estudios que respaldan la importancia del abordaje de la ansiedad en el personal de salud a la hora de buscar

mejorar su salud mental y calidad de vida, ya que se encontró investigaciones donde se demuestra como la ansiedad afecta la salud mental.

Tabla 2

Explicación de la ansiedad por diferentes autores

Autores/año	Explicación
Palafox (citado en Gallegos y Hurtado, 2003).	La ansiedad es entendida como una “característica de la personalidad, considerándola como un rasgo de personalidad (tendencia individual a reaccionar ansiosamente) o como un estado (estado emocional transitorio fluctuante en el tiempo)” (p. 14).
Sandín y Chorot (citado en Piqueras et al, 2008)	La ansiedad es explicada como una reacción del organismo que surge ante una situación amenazante y su objetivo es brindar al organismo la energía necesaria para anular o contrarrestar el peligro mediante una respuesta (p. 49).
Spielberg y Lazaruz (citado en Gallegos y Hurtado, 2003)	Explican la ansiedad como una respuesta frente a una situación estresante y por lo tanto amenazadora (p. 3).
Rojas (2014)	Explica el constructo ansiedad como una emoción de alarma que lleva a una hiperactivación fisiológica, donde todo se vive con miedos y temores y malos presagios. No es un fenómeno unitario, ya que puede tener cuatro componentes esenciales que provocan cuatro sistemas de respuesta (p. 26).

Cada una de las definiciones mencionadas en esta tabla permiten una comprensión unitaria de la ansiedad como una respuesta del organismo humano hacia un estímulo amenazador, por lo cual es una herramienta de sobrevivencia.

En relación con la ansiedad patológica, se brinda una breve conceptualización y diferencia de los trastornos de ansiedad en la tabla 3.

Tabla 3

Cuadro comparativo entre ansiedad patológica y trastorno de ansiedad

Ansiedad patológica	Trastornos de ansiedad
Utilizamos el constructo de ansiedad patológica para referirnos a la ansiedad desadaptativa sin hacer mención de un trastorno de ansiedad en específico, sino que se habla en general.	La ansiedad patológica se manifiesta de manera específica en algún trastorno de ansiedad y ayuda a poder clasificarla para diferencia los diferentes tipos de ansiedad patológica.
La ansiedad patológica se identifica porque no existe un estímulo o este es inofensivo, pero lleva a una respuesta compleja de alerta. Los síntomas de ansiedad superan el tiempo adaptativo y los niveles de alerta persisten o estos síntomas interrumpen el rendimiento del individuo y sus relaciones sociales. (Piqueras et al., 2018, p.49).	Los trastornos de ansiedad se clasifican en tres aquellos que presentan síntomas continuamente, aquellos en que los síntomas aparecen en situaciones concretas y aquellos en los síntomas de ansiedad aparecen en cualquier situación (Hernández, Horga, Navarro y Mira, 2017, p.5).

Nota. En esta tabla utilizando la investigación de Piqueras y colaboradores; Hernández y colaboradores se explican la diferencia y definición de ansiedad patológica y trastorno de ansiedad, que son constructos importantes en la investigación.

La ansiedad patológica corrompe la salud mental de los individuos, para el análisis se revisó diferentes investigaciones donde se demostraron que la ansiedad es un factor incapacitante para la salud de las personas.

Marjan, Mendieta, Muñoz, Díaz y Cortés (2014) realizaron una investigación donde evaluaron la calidad de vida de paciente con ansiedad generalizada:

“(…) se encontró así que 31.9% de los pacientes reportaron baja calidad de vida en tiempo libre. (...) 20.6% de los pacientes reportaron baja calidad de vida en tiempo de estudios. Los pacientes con TAG muestran discapacidad grave en las áreas laboral, social y familiar (p. 512).

Esta investigación llegó a la conclusión de que muchas investigaciones realizadas anteriormente donde se muestra que los pacientes con ansiedad generalizada tienen una calidad de vida muy baja, que afecta desde sus actividades en tiempo libre hasta sus actividades de estudio. También concuerda con otras investigaciones que mencionan la existencia de diferentes dificultades a las cuales se enfrentan estas personas para hacer frente a la labor familiar, social y laboral, que no son dificultades a las cuales se tendrían que enfrentar una persona sana o que no padezca este trastorno. Se entiende entonces que el personal de salud con ansiedad no tiene una calidad de vida óptima y tiene serias dificultades para enfrentarse a la vida diaria. Asimismo, se consideró importante mencionar esta investigación, ya que en la discusión de esta investigación se presenta la concordancia con otras investigaciones realizadas anteriormente que respaldan los resultados de la misma.

Además, se analizó una investigación sobre tácticas de afrontamiento en individuos con ansiedad y es importante hablar sobre este tema en la investigación presente, ya que existe conexión entre las tácticas de afrontamiento y la ansiedad presente o no, lo cual demuestra que la salud mental de una persona con ansiedad se ve afectada, ya que no tiene la misma capacidad para hacer frente a las dificultades del día a día, porque esta influye negativamente en el uso de estrategias de afrontamiento.

Los seres humanos se enfrentan a gran cantidad de eventos o situaciones que exigen diferentes tipos de respuestas, los recursos con los cuales cuenta el individuo, determinarán la efectividad de dichas respuestas para dar solución a las demandas del medio. Estas respuestas son conocidas como estrategias de afrontamiento (Gativa et al., 2010, p. 64).

Fernández (citado en Gativa et al., 2010) realizó una investigación en la cual existían dos grupos los participantes con ansiedad y los que no tenían ansiedad:

En los participantes sin ansiedad las estrategias más utilizadas eran aquellas relacionadas con la solución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social; dirigidas a minimizar los efectos del estresor abordándolo de forma directa (...) esto implica un estilo activo de afrontamiento (p. 66).

Según Fernández (citado en Gativa et al., 2010):

Las estrategias más utilizadas por los sujetos ansiosos (...) según la evidencia son la estrategia de evitación cognitiva, característica esencial del estilo de afrontamiento evitativo, que se basa en retraerse o huir del estresor y sus consecuencias (p. 67).

Según Lazarus y Folkman (citado en Gativa et al., 2010) lo que es caracterizado por el “uso de estrategias, a su vez, pasivas que consisten en la ausencia de enfrentamiento o conductas de evitación, consideradas como desadaptadas” (p. 68).

La ansiedad presente en el personal de salud influye en la toma de decisiones que estos tienen, en el trabajo y en la vida diaria, ya que en estas investigaciones se demostró que una persona que no sufre de ansiedad tiene mejores estrategias de afrontamiento y estas están dirigidas específicamente a resolver un problema. Por el contrario, aquellos que sufren de ansiedad orientan las estrategias de afrontamiento a evitar el problema, y reducir las molestias causadas por las dificultades, pero no resuelven los problemas directamente, lo cual demuestra que las personas con ansiedad no tienen una buena capacidad de resolución de problemas. Se consideró importante hacer la mención de esta investigación, ya que nos brinda datos importantes y válidos sobre las consecuencias que trae la ansiedad en la vida diaria de las personas.

Sobre la salud mental en el lugar de trabajo la OMS (2019) nos menciona que este es beneficioso para la salud mental, sin embargo, un entorno laboral negativo puede causar problemas físicos y psíquicos, la depresión y la ansiedad tienen unas repercusiones económicas importantes. Por su parte, Vicente (2018) menciona lo siguiente: “Los procesos que más frecuentemente causan bajas prolongadas son las lumbalgias y los de ansiedad, trastornos adaptativos y depresión y debieran de abordarse con atención temprana para evitar su extensa duración” (p. 138).

A su vez, Mesa (2020) halló, en su investigación sobre influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería, los siguientes resultados sobre ansiedad en el personal de enfermería: “Las mujeres obtienen puntuaciones

significativamente más altas que los hombres en estrés laboral. Con la edad disminuye de forma significativa el estrés laboral, la ansiedad estado y rasgo” (p. 6).

Por tanto, el personal de salud no se encuentra ajeno a desarrollar algún trastorno o a que su salud mental se vea afectada por su ambiente laboral, sino todo lo contrario el alto nivel de responsabilidad que tienen estos y los factores de riesgo a los cuales están expuestos hacen que sean una parte de la población muy propensa a desarrollar, la ansiedad patológica.

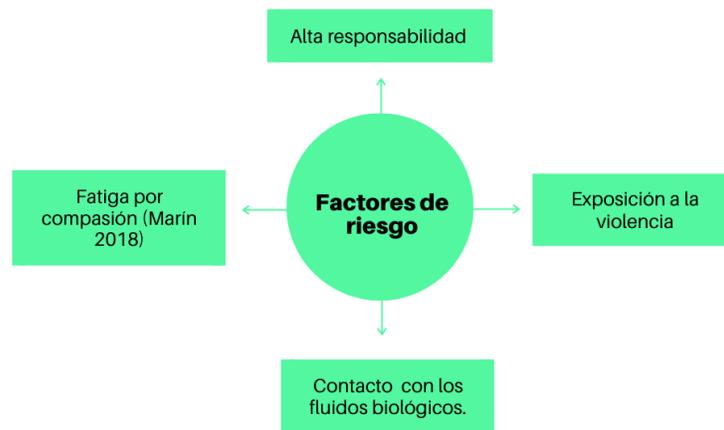


Figura 2. Riesgos cotidianos a los que se enfrenta el personal de salud.

El personal de salud se enfrenta a situaciones donde la vida de los individuos corre riesgo y debe reaccionarse con agilidad y destreza, además tiene la responsabilidad de sanar y tiene contacto con personas que se encuentran enfrentando situaciones difíciles. Por lo cual, las reacciones son violentas y no asertivas, y el personal de salud llega a tener tienen fatiga por compasión. Todas estas circunstancias que son de peligro se encuentran presentes en toda institución de salud.

Aparte de estas circunstancias de peligro a las que se encuentra expuesto exclusivamente el personal de salud, existen otras circunstancias de peligro generales que se encuentran en los ambientes laborales, a los cuales también está expuesto el personal de salud.

Según la OMS (2019):

En la mayoría de los casos, los riesgos que conllevan se deben a una interacción inadecuada entre el tipo de trabajo, el entorno organizativo y directivo, las aptitudes y

competencias del personal y las facilidades que se ofrecen a este para realizar su trabajo. Los riesgos también pueden guardar relación con el contenido del trabajo (...) Algunos trabajos, como ocurre con los que desempeñan el personal humanitario y el de primera intervención, acarrear un riesgo más elevado, pueden afectar a la salud mental y causar síntomas de trastornos psiquiátricos o un consumo nocivo de alcohol, drogas o psicofármacos (p. 1).

Por su parte, Paneque y Pavés (2015) sostienen lo siguiente:

Teniendo el conocimiento de estos factores de riesgo, se entiende, que el personal de salud es más propenso a desarrollar estos trastornos de ansiedad, sin embargo, se debe trabajar para cambiar esto ya que si se reconoce que un trabajador con estrés tiene menos probabilidad de ser saludable, está poco motivado, es menos productivo y menos seguro en el trabajo, además es una situación que afecta también al éxito de la organización donde trabaja (p. 5).

Para esto, se realizó la búsqueda de recomendaciones para lograr un buen ambiente laboral, aquí se rescata como fuente principal a la OMS, ya que esta organización tiene un gran peso en los países de nuestra región. La recomendación principal que da la OMS es la de tratar de solucionar los problemas de salud mental, con independencia de su causa teniendo en cuenta las intervenciones y prácticas adecuadas para proteger y promover la salud mental en el lugar de trabajo (OMS, 2019).

Las organizaciones deben tener una estrategia de intervención para difundir la salud mental, evitar las patologías y detectar tempranamente las que se pueden presentar en los empleadores, así como se debe tener estrategias para la readaptación y reincorporación del personal que fue afectado por una de estas patologías. Asimismo, se ve éxito en las empresas que trabajan en conjunto tanto al directivo como al empleador para mantener la salud mental en el centro de trabajo y para que todo el personal de la empresa participe de estas estrategias de intervención para prevenir, promocionar y apoyar la salud mental.

Según Gutiérrez y Viloria (2014) un entorno laboral saludable no es únicamente aquel en el que hay ausencia de circunstancias perjudiciales, sino abundancia de factores que promuevan la salud. Por su parte Caro y Rodríguez (2018) señalan que la resiliencia es un factor protector de la salud y una herramienta útil para la promoción de la salud, la mejora de las fortalezas personales y de los cuidados prestados. Es necesario incorporar la resiliencia a los programas de formación profesional.

CONCLUSIONES

Luego de analizar todas las investigaciones ya antes mencionadas se llegó a la conclusión que la ansiedad es una reacción del ser humano, natural y adaptativa que tiene la función de generar una respuesta ante situaciones en las cuales se vea amenazado o en peligro, sin embargo, esta se puede convertir en patológica, es decir, en una respuesta desadaptada, por ende, ocasionará que no permita al ser humano dar una respuesta que sea a favor de su sobrevivencia, sino lo contrario.

Asimismo, la ansiedad patológica se manifiesta en algún trastorno de ansiedad, cada uno se presenta con similares síntomas, sin embargo, estos trastornos de ansiedad se diferencian por la situación en que se muestran los síntomas. Por tanto, la ansiedad patológica afecta a la persona en el ámbito personal, laboral y social, por lo cual, es un factor negativo para las organizaciones y si está presente en los trabajadores (aquí la importancia de conocer de ella en el ámbito organizacional), puede reducir la productividad y afectar el ambiente laboral.

En este artículo se buscó recalcar la importancia de entender que el trastorno de ansiedad se puede presentar con mayor frecuencia en el personal de salud, ya que está expuesto a diversos factores de riesgo por el papel que desempeña, así como a otros factores que son propios de todo ambiente laboral y que afectan la salud mental, la calidad de vida, las estrategias de afrontamiento y la productividad del personal de salud, lo que afecta también el tratamiento que se ofrece a los pacientes. Ya revisada la información podemos decir que el objetivo del artículo se cumplió, ya que se presentó y fundamentó que sí existe una prevalencia más alta del trastorno de ansiedad en el personal de salud y que esta afecta su desarrollo personal y de la empresa, por

lo cual es importante enfrentarlo a través de las recomendaciones dadas por la OMS que ya han sido mencionadas.

Las investigaciones revisadas fueron consideradas, porque reunieron información de otras investigaciones antes realizadas y respaldaban sus resultados con aquellas investigaciones, así como se consideró teorías importantes y relevantes en los tiempos actuales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anticona, E. y Maldonado, M. (2017). *Ansiedad y depresión en el personal de salud del Hospital Daniel Alcides Carrión Huancayo-2017*. (Tesis de maestría) Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo.

Caro, P y Rodríguez, B. (2018). Potencialidades de la resiliencia para los profesionales de Enfermería. *Index de enfermería*, 27(1-2), 42-46.

Carrión, M, y Hernández, T. (2018). Factores psicosociales y desgaste psíquico en ámbito laboral. *Revista Salud Uninorte*, 34(3), 705-714.

Codina, L (2018). Revisiones bibliográficas sistematizadas Procedimientos generales y Framework para Ciencias Humanas y Sociales. Universitat Pompeu Fabra, s.v (s.n), s.p.

Gallegos, L. y Hurtado, M. (2003). Psicología de la salud, ansiedad y trabajo bajo presión. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 1(2).

Gantiva, C., Viveros, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia avances de la disciplina*, 4(1), 63-72.

Gutiérrez, A y Vilorio, J. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral. *Salud Uninorte*, 30(1), 5-7.

Herazo, E., Campo-Arias, A., & Dávila, N. (2018). Estresores vitales durante la infancia y trastorno de ansiedad: una meta-revisión. *Duazary*, 30(1), 337-346.

- Hernández, M., Horga de la Parte, J. F., Navarro Cremades, F., y Mira Vicedo, A. (2017). *Trastornos de ansiedad y trastorno de adaptación en atención primaria*. Madrid, España: Agencia Laín Entralgo.
- Marín, M. (2017). Prevención de burnout y fatiga por compasión: evaluación de una intervención grupal. *ScienceDirect*, 9(2), 117-123.
- Marjan, M, Mendieta, D, Muñoz, M, Díaz, A, Cortés, J (2014). Calidad de vida y discapacidad en el trastorno de ansiedad generalizada. *Salud Mental*, 37(6), 509-516.
- Martínez, M., & López, D. (2011). Trastorno de ansiedad. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 44(3), 101-107.
- Mesa, N. (2020). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Santa Cruz de La Palma*, 13(3), s. p.
- Ministerio de Salud (s. a). *Ministerio de la Salud*. Recuperado de: http://digepe.minsa.gob.pe/poli_remu/preguntas.html
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental en el lugar de trabajo (s. n). Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de La Salud (2019). *Salud mental* (s. n). Recuperado de https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/
- Organización Panamericana de la Salud (2013). *Organización Panamericana de la Salud* (s.n). Recuperado de <https://www.paho.org/salud-en-las-amer> (MarcadorDePosición1)icas-2017/?post_t_es=la-salud-mental-en-la-region-de-las-americas&lang=es
- Paneque, R., y Juan, P. (2015). Enfermedades y riesgos laborales en trabajadores de servicios de urgencia: revisión de la literatura y acercamiento a Chile. *Medwave Revista Biomédica Revisada Por Pares*, 15(7), s. p.

Piqueras, J. y et al. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma psicológica*, 15(1), 43-74.

Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Barcelona: Planeta.

Vicente, J. (2018). La gestión de la incapacidad laboral algo más que una cuestión económica. *Medicina y Seguridad del Trabajo*. 64(251), 131-160.