

<https://doi.org/10.69639/arandu.v13i1.1975>

Estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en el personal de Enfermería del Hospital Regional de Caazapá

Stress coping strategies and resilience in the Nursing staff of the Caazapá Regional Hospital

Violeta Ibana Avalos Ayala

viibaval1983@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8915-3377>

Universidad Tecnológica Intercontinental
Paraguay – Caazapá

Artículo recibido: 18 enero2026 -Aceptado para publicación: 20 febrero 2026
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

El estrés laboral constituye una de las principales problemáticas que afecta al personal de enfermería debido a la sobrecarga asistencial, la presión emocional y las condiciones institucionales desfavorables. Este estudio tuvo como objetivo analizar las fuentes de estrés, las estrategias de afrontamiento y los niveles de resiliencia en el personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapá durante el año 2025. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y descriptivo, con una muestra de 93 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados muestran que las principales fuentes de estrés laboral están relacionadas con la percepción de un salario inadecuado, la preocupación por cometer errores que afecten la vida de los pacientes, la sobrecarga de trabajo y la insuficiencia de recursos. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se identificó un predominio de respuestas activas y adaptativas, como esforzarse más en el trabajo, aprender de la experiencia, resolver problemas paso a paso y mantener el control emocional, mientras que las estrategias menos frecuentes fueron la evitación y la autocrítica. Respecto a la resiliencia, los participantes alcanzaron un promedio de 4.36 sobre 5, lo que refleja una alta capacidad de adaptación y recuperación frente a la adversidad.

Palabras clave: estrés laboral, afrontamiento, resiliencia, enfermería, salud mental

ABSTRACT

Workplace stress is one of the main problems affecting nursing staff due to care overload, emotional pressure, and unfavorable institutional conditions. This study aimed to analyze the sources of stress, coping strategies, and resilience levels among nursing staff at the Caazapá Regional Hospital during the year 2025. The research adopted a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design, with a sample of 93 participants selected

through non-probability convenience sampling. The results show that the main sources of work-related stress are related to the perception of inadequate salary, concern about making mistakes that affect patients' lives, work overload, and insufficient resources. Regarding coping strategies, a predominance of active and adaptive responses was identified, such as working harder, learning from experience, solving problems step by step, and maintaining emotional control, while less frequent strategies were avoidance and self-criticism. Regarding resilience, participants achieved an average score of 4.36 out of 5, reflecting a high capacity for adaptation and recovery in the face of adversity.

Keywords: work stress, coping, resilience, nursing, mental health

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral se ha consolidado como una de las principales problemáticas que afectan al personal sanitario a nivel mundial, siendo los profesionales de enfermería uno de los grupos más expuestos. La naturaleza de su labor implica una constante presión emocional, extensas jornadas de trabajo, responsabilidad directa sobre la vida de los pacientes y condiciones institucionales que muchas veces son desfavorables. En contextos hospitalarios con alta demanda asistencial y limitados recursos humanos y materiales, estas condiciones pueden deteriorar considerablemente el bienestar físico y mental del personal, comprometiendo tanto su desempeño profesional como la calidad del cuidado brindado.

Ante esta realidad, resulta fundamental analizar mecanismos que permitan a los profesionales de enfermería afrontar de manera adecuada las exigencias del entorno hospitalario. Las estrategias de afrontamiento al estrés y el desarrollo de la resiliencia surgen como recursos esenciales para enfrentar las adversidades inherentes a esta profesión. Las primeras comprenden respuestas cognitivas y conductuales orientadas a gestionar situaciones percibidas como estresantes, mientras que la resiliencia se refiere a la capacidad del individuo para adaptarse positivamente ante circunstancias adversas, preservando su funcionalidad y equilibrio emocional.

El Hospital Regional de Caazapá, institución de referencia en el sistema sanitario del sur del Paraguay, representa un escenario donde estas dinámicas se manifiestan con particular intensidad. Como centro que atiende una alta demanda poblacional y enfrenta desafíos propios de un sistema de salud en proceso de transformación, el bienestar del personal de enfermería adquiere una relevancia estratégica. Comprender cómo estos profesionales enfrentan el estrés y qué niveles de resiliencia presentan es clave para diseñar intervenciones que promuevan un ambiente laboral más saludable y sostenible.

No obstante, a pesar de la reconocida importancia del tema, existe escasa evidencia empírica que aborde las estrategias de afrontamiento y los factores asociados a la resiliencia en este contexto específico. Esta carencia de información limita la posibilidad de desarrollar acciones concretas para la prevención del desgaste profesional y la promoción de la salud mental del personal de enfermería.

En este marco, la presente investigación se orienta a responder la siguiente pregunta: ¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia presenta el personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapá en el año 2025? A partir de este interrogante, se propone como objetivo general analizar las estrategias de afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia del personal de enfermería de dicha institución. Para ello, se plantean tres objetivos específicos: (1) identificar las principales fuentes de estrés laboral; (2) determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés; y (3) evaluar los niveles de resiliencia.

La relevancia del estudio se sustenta en las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), que advierte sobre los altos niveles de estrés que enfrenta el personal de enfermería debido a la naturaleza altamente demandante de su trabajo. Abordar esta problemática desde una perspectiva científica permitirá aportar conocimiento relevante para fortalecer el bienestar del personal y, en consecuencia, mejorar la calidad de atención en los servicios de salud.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación tuvo como objetivo central analizar las estrategias de afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia del personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapá durante el año 2025, con el propósito de identificar los factores que inciden en su bienestar laboral y en su desempeño profesional. Para tal fin, se adoptó un enfoque cuantitativo, idóneo para abordar la problemática desde una perspectiva empírica, objetiva y sistemática.

El diseño metodológico correspondió a un estudio no experimental, de tipo transversal y alcance descriptivo, lo cual permitió observar y caracterizar los fenómenos estudiados en un punto específico del tiempo, sin la manipulación de variables. Este tipo de diseño resultó pertinente para establecer una descripción detallada de las condiciones actuales del personal de enfermería en relación con las variables analizadas.

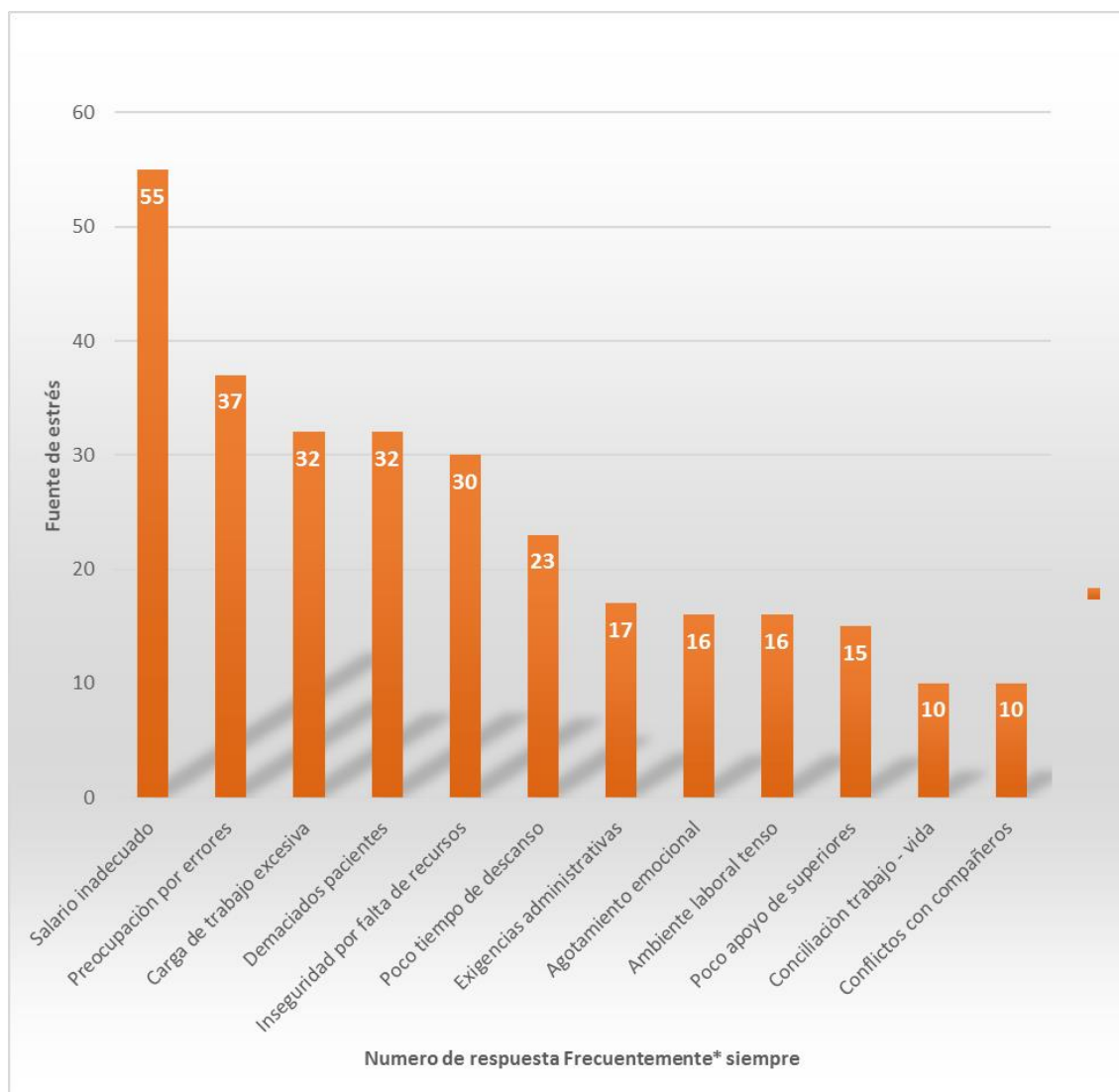
La población objeto de estudio estuvo conformada por la totalidad del personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapá, comprendiendo a auxiliares, técnicos/as y licenciados/as en enfermería, con un total de 246 profesionales. A partir de esta población, se seleccionó una muestra compuesta por 93 participantes, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, atendiendo a criterios de disponibilidad, accesibilidad y voluntariedad de participación.

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos estandarizados y validados a nivel internacional. En primer lugar, se aplicó el instrumento para identificar fuentes de estrés, en segundo lugar, se aplicó el Inventario para determinar las Estrategias de Afrontamiento (COPE), que permite identificar las respuestas cognitivas y conductuales que los individuos adoptan ante situaciones estresantes; y por último se empleó la Escala de Resiliencia, la cual permite evaluar el nivel de resiliencia. Los instrumentos fueron administrados en formato digital, tras proporcionar a los participantes una explicación clara y detallada sobre los objetivos del estudio y los procedimientos de participación.

RESULTADOS

Figura 1

Principales fuentes de estrés laboral



Fuente. Personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapà

La figura muestra las principales fuentes de estrés en los enfermeros, considerando las respuestas de “Frecuentemente + Siempre” como indicadores de mayor impacto.

La fuente más fuerte de estrés es el salario inadecuado.

Le siguen la preocupación por cometer errores, la carga de trabajo excesiva y tener demasiados pacientes.

También destacan la falta de recursos y el poco tiempo de descanso como factores relevantes.

Tabla 1

Estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería, basado en la escala de Cope

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	N
Me esfuerzo más en el trabajo	85
Aprendo algo útil de la experiencia	81
Me concentro en responsabilidades y dejo lo emocional	77
Resuelvo el problema paso a paso	76
Veó lo positivo de la situación	76
Controlo mis emociones para actuar con calma	67
Rezo o busco apoyo espiritual	64
Acepto la situación tal como es	57
Descanso y recupero energías	43
Hablo con alguien para liberar tensiones	42
Uso el humor para enfrentar	35
Busco apoyo emocional en compañeros/amigos	31
Me distraigo con otras actividades	31
Me aílo y no hablo con nadie	10
Me desahogo llorando/gritando	8
Me culpo por lo que ocurre	7

Fuente. Personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapá

Tabla 2

Tipo de afrontamiento promedio según clasificación del COPE

Tipo de afrontamiento	Promedio general
Afrontamiento centrado en el problema	Alto
Afrontamiento centrado en la emoción (adaptativo)	Moderado–Alto
Afrontamiento evitativo/desadaptativo	Bajo

Las Tablas evidencian un predominio de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, como esforzarse más, aprender de la experiencia y resolver las situaciones paso a paso. También se observa una presencia importante de estrategias de regulación emocional adaptativa, como controlar las emociones y mantener una actitud positiva. En contraste, las estrategias evitativas o desadaptativas presentan baja frecuencia. En conjunto, los resultados reflejan un perfil de afrontamiento funcional y orientado a la resolución activa del estrés laboral.

Tabla 3

Nivel de Resiliencia al estrés laboral basado en la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993)

Ítem evaluado	Puntaje promedio
Cuando enfrento dificultades en el trabajo, tiendo a encontrar formas de superarlas.	4,33
Tengo confianza en que puedo superar cualquier problema laboral que se presente.	4,46
Aprendo algo valioso incluso en las situaciones laborales más estresantes.	4,47
A pesar de los problemas laborales, sigo teniendo un propósito claro en mi trabajo.	4,41
Me considero una persona fuerte frente a las adversidades en el hospital.	4,53
Suelo encontrar soluciones eficaces ante situaciones de crisis en mi área.	4,37
Me adapto rápidamente a los cambios o imprevistos en el entorno laboral.	4,3
Mantengo una actitud positiva incluso en momentos de mucha presión.	4,35
Disfruto del desafío que implica resolver problemas en mi trabajo.	3,97
Soy capaz de mantener el control emocional en situaciones de emergencia.	4,2
Creo que los desafíos laborales me ayudan a crecer como profesional.	4,44
Aun cuando estoy estresado/a, encuentro formas de recuperar mi equilibrio.	4,29
Me siento útil y valioso/a en mi entorno laboral.	4,41
Tengo metas claras que me motivan a continuar, incluso en tiempos difíciles.	4,45
Sé pedir ayuda cuando las demandas laborales me superan.	4,39

Puntaje promedio por ítem (Escala 1–5) Fuente. Personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapá

La tabla muestra puntajes promedio elevados en todos los ítems de resiliencia, con valores que oscilan entre 3,97 y 4,53 en una escala de 1 a 5, y un promedio general de 4,36. Estos resultados evidencian un alto nivel de resiliencia en el personal de enfermería, destacándose especialmente la percepción de fortaleza ante la adversidad, la confianza para superar problemas y la capacidad de aprendizaje en situaciones estresantes.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio evidencian que las principales fuentes de estrés laboral en el personal de enfermería del Hospital Regional de Caazapá están asociadas a factores estructurales e institucionales, tales como la percepción de un salario inadecuado, la sobrecarga de pacientes y la preocupación por cometer errores que puedan afectar la vida de los usuarios. Estos hallazgos son consistentes con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (2020), que advierte que la naturaleza altamente demandante del trabajo de enfermería expone a los profesionales a riesgos constantes de desgaste emocional y físico.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observa un predominio de respuestas adaptativas y orientadas a la acción, como el esfuerzo por mejorar el desempeño, el aprendizaje

a partir de la experiencia, la concentración en las responsabilidades inmediatas y la búsqueda de soluciones paso a paso. Estas estrategias coinciden con el modelo de afrontamiento de Carver, Scheier y Weintraub (1989), que destaca la importancia de respuestas activas frente a situaciones estresantes. Además, estudios previos en enfermería confirman que las estrategias centradas en la resolución de problemas y en la reestructuración positiva son más eficaces para proteger la salud mental del personal (Fernández, García & López, 2020).

Respecto al nivel de resiliencia, los datos muestran un promedio general de 4.36 sobre 5, lo que indica un alto grado de capacidad de recuperación y adaptación frente a la adversidad. Este resultado se alinea con lo reportado por García-Izquierdo, Meseguer y Ríos-Risquez (2018), quienes señalan que la resiliencia actúa como un factor moderador que mitiga los efectos del estrés crónico en el personal de enfermería, preservando su bienestar psicológico y favoreciendo la continuidad del cuidado. Asimismo, Jackson, Firtko y Edenborough (2018) resaltan que la resiliencia es una estrategia fundamental para “sobrevivir y prosperar” en entornos laborales adversos, lo cual coincide con la capacidad observada en los participantes de este estudio para mantener actitudes positivas y metas claras incluso bajo presión.

En conjunto, los hallazgos sugieren que, a pesar de enfrentar condiciones laborales estresantes, el personal de enfermería despliega mecanismos de afrontamiento efectivos y un nivel de resiliencia elevado que les permite sostener su desempeño profesional. No obstante, la identificación de factores estructurales como la baja remuneración y la falta de recursos materiales plantea la necesidad de intervenciones institucionales que complementen los recursos individuales, promoviendo un entorno de trabajo más saludable y sostenible.

REFERENCIAS

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Fernández, R., García, M., & López, A. (2020). *Estrategias de afrontamiento en profesionales de enfermería ante el estrés laboral*. *Revista de Psicología Aplicada*, 32(1), 45–58.
- García-Izquierdo, M., Meseguer de Pedro, M., & Ríos-Risquez, M. I. (2018). *Resilience as a moderator of psychological health in situations of chronic stress: A study with nursing professionals*. *Journal of Nursing Scholarship*, 50(6), 624–632. <https://doi.org/10.1111/jnu.12423>
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2018). *Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review*. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Estrategias para mejorar el bienestar del personal de salud en contextos hospitalarios*. <https://www.who.int>