



# ANÁLISIS DE LA FORMACIÓN EN GESTIÓN DE ESTRÉS EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS DEL SERVICIO DE SALUD MENTAL

Garzón, M., Amores, R., Jiménez, L., Asenjo, R.E., Enríquez, J.



## INTRODUCCIÓN

Las tareas desempeñadas en el servicio de Salud Mental están íntimamente ligadas al desarrollo de estrés laboral, dadas las características especiales de la población a la que atienden. Estos profesionales deben contar con recursos y herramientas para afrontar y gestionar el estrés laboral. Desde el servicio de Medicina del Trabajo se lleva a cabo Vigilancia de la Salud Colectiva para valorar la percepción sobre las demandas de trabajo habituales y la capacidad para afrontar el mismo.

## OBJETIVO

Conocer la percepción de los trabajadores en cuanto a exigencia en su trabajo y analizar si están formados en gestión del estrés.

## METODOLOGÍA

Se realiza un estudio descriptivo transversal de una muestra de 74 profesionales del servicio de Salud Mental. Para ello se distribuyó un cuestionario de interés para la Vigilancia de la Salud Colectiva entre febrero y agosto de 2023, en el que se incluyen las variables de Capacidad de Trabajo (ICT/WAI), formación en gestión de estrés, sexo y categoría profesional. Se realiza un análisis T-student para valorar asociación entre ICT y formación en gestión del estrés.

## RESULTADOS

En cuanto a la exigencia en el desempeño laboral, el 79'73% de los profesionales considera que el trabajo es psicológicamente exigente, mientras que el 20'27% lo considera física y psicológicamente exigente. Destacamos que ningún profesional considere su trabajo exclusivamente físico. En cuanto a la formación en gestión del estrés, el 37,84% de los profesionales manifiesta haber recibido formación de algún tipo frente al 62,16% que no ha recibido. Sin embargo, no existen diferencias estadísticamente significativas entre la formación y la capacidad de trabajo, así como tampoco hay diferencias entre categorías profesionales y sexo.

## CONCLUSIÓN

Teniendo en cuenta que la mayoría de los profesionales del servicio de Salud Mental valora su trabajo como psicológicamente exigente, consideramos que la formación en gestión de estrés es escasa para el desempeño de la actividad laboral. Como instrumento de mejora, teniendo en cuenta que el tratamiento del estrés debe ser preventivo, la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales propone fomentar la formación para dar cumplimiento al Procedimiento 23 del Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales del Servicio Andaluz de Salud. Para ello se proponen herramientas como talleres de mindfulness, cursos e intervenciones grupales, así como recordatorios masivos para la realización de los cursos obligatorios.



## BIBLIOGRAFÍA

- Echevarria, A. V. (2020). Gestión del estrés laboral. Ra-Ma Editorial.
- García, R. F. (2020). El estrés laboral. Su gestión en situaciones de crisis. Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención, (181), 7-22.
- Francisco, L. A. G., Marín, S. O., Narváez, D. E. M., Contreras, C. G. V., Hernández, F. L. R., Rincón, M. A. V., ... & Nava, V. F. R. (2021). Ansiedad, depresión y estrés laboral asistencial en personal sanitario de un hospital de psiquiatría. Lux Médica, 16(48).