

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Enfermería*

**SALUD MENTAL EN LOS
PROFESIONALES DE ENFERMERÍA
RELACIONADOS CON LOS
TRASTORNOS DEL SUEÑO SEGÚN
FACTORES LABORALES REVISIÓN
SISTEMÁTICA EN PAÍSES DE
IBEROAMÉRICA, 2013 al 2023.**

ANYELA CRISTINA RIVERA FIGUEROA

JUNIO, 2023

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	5
INDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT	9
CAPÍTULO I.....	11
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	12
1.1.1. Antecedentes del problema	12
1.1.1.1. Antecedentes Internacionales.....	12
1.1.1.2. Antecedentes Nacionales	16
1.1.2 Delimitación del problema.....	16
1.1.3 Justificación.....	17
1.2. REDACCION DE PREGUNTA DE INVESTIGACION	18
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	18
1.3.1. Objetivo General.....	18
1.3.2. Objetivos Específicos.....	19
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	19
1.4.1 Alcances	19
1.4.2 Limitaciones	19
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	20
2.1. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL	21
2.1.1 Definición de Salud Mental	21
2.1.1.1 Salud Mental en Enfermería	21
2.1.1.2. Factores laborales que influyen en la salud mental de los profesionales de enfermería	22
Factores laborales	22
Estrés laboral:	22
Ambiente laboral:	23
Jornadas laborales extensas:	24
2.1.3 Sueño.....	24
2.1.3.1 Funciones del sueño.....	24
2.1.3.2 Fases del sueño	25
2.1.2.3 Factores que influyen en el descanso y el sueño	26
Factores biofisiológicos.....	26
Psicológicos.....	27

Socioculturales	27
Ambientales.....	27
2.1.2.4 Trastornos del sueño	28
2.1.2.4.1 Trastorno del Insomnio	28
2.1.2.4.2 Síndrome de las Piernas inquietas.....	29
2.1.2.4.3 Hipersomnias.....	30
2.1.2.4.4 Apnea Obstructiva del sueño	30
2.1.2.4.5 Ciclo circadiano sueño y vigilia asociado a jornadas laborales	30
2.1.2.5 Relación que tiene la salud mental con los trastornos de sueño en la jornada laboral de los profesionales de enfermería.....	31
2.1.3. Modelos y Teorías.....	31
CAPÍTULO III.....	36
MARCO METODOLÓGICO	36
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	37
3.3 DISEÑO DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA	38
3.3.1 Pregunta de investigación PICO	38
3.3.2 Criterios de inclusión y exclusión.....	40
3.4. UNIDAD DE ANÁLISIS	41
3.4.1. Búsqueda de la información	42
a) Estrategia de búsqueda	43
b) Relación entre conceptos.....	43
c) Diagrama de flujo o algoritmo de búsqueda.....	44
3.6 Selección de los estudios	45
3.7 Extracción de los datos	45
3.8 Lectura crítica.....	45
3.10. CONSIDERACIONES ETICAS	47
CAPITULO IV.....	48
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	48
4.1 Generalidades	50
CAPÍTULO V	62
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	62
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	63
CAPÍTULO VI.....	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	75
6.1 CONCLUSIONES.....	76
6.2 RECOMENDACIONES	78

Recomendaciones para el personal de enfermería.	78
Recomendaciones para los centros laborales de profesionales en enfermería.	79
Recomendaciones para futuros investigadores con interés en el tema	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
ANEXO 1 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	90
ANEXO 2.....	92
ANEXO 3.....	103
ANEXO 4.....	118
GLOSARIO DE ABREVIATURAS.....	119
AGRADECIMIENTO.....	120
CARTA DE LA TUTORA.....	122
DECLARACIÓN JURADA.....	123
CARTA DE LA LECTORA.....	124
CARTA DEL CENT	125

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: <i>Componente de la pregunta de investigación</i>	39
Tabla N°2: <i>Criterios de Inclusión y exclusión</i>	40
Tabla N°3: <i>Resumen numérico de los artículos encontrados en la revisión sistemática</i>	41
Tabla N°4: <i>Descriptor en salud</i>	43
Tabla N°5: <i>Relación entre conceptos</i>	44
Tabla N°6: <i>Algoritmo de búsqueda</i>	44
Tabla N°7: <i>Distribución porcentual de la salud mental en profesionales de enfermería por países según publicaciones científicas.</i>	53
Tabla N°8: <i>Distribución porcentual de los principales problemas emocionales que afectan la salud mental de los profesionales de enfermería según publicaciones científicas</i>	54
Tabla N°9: <i>Distribución porcentual de los factores laborales más frecuentes que influyen en la salud mental y en los profesionales de enfermería según publicaciones científicas</i>	55
Tabla N°10: <i>Distribución porcentual en los indicadores en la eficacia del sueño en profesionales de enfermería según publicaciones científicas</i>	56
Tabla N°11: <i>Distribución porcentual de los trastornos de sueño más frecuentes en profesionales de enfermería según publicaciones científicas.</i>	57
Tabla N°12: <i>Distribución porcentual de las repercusiones de la salud mental en relación con los trastornos del sueño según publicaciones científicas</i>	59
Tabla N°13: <i>Distribución porcentual de las principales repercusiones laborales al producirse afectación en la salud mental y en el patrón de sueño, según publicaciones científicas</i>	61

INDICE DE FIGURAS

Figura N°1: <i>Diagrama de flujo prisma con resultados recopilados y excluidos</i>	49
Figura N°2: <i>Distribución porcentual según base de datos. Revisión sistemática 2013-2023. Fuente elaboración propia 2023</i>	50
Figura N°3: <i>Distribución del total de población según países. Revisión sistemática 2013-2023. Fuente elaboración propia 2023</i>	51
Figura N°4: <i>Distribución porcentual de publicaciones científicas según sexo. Revisión sistemática 2013-2023. Fuente: elaboración propia, 2023</i>	52

RESUMEN

Introducción: Las alteraciones de la salud mental y el gran impacto que tienen en los trastornos de sueño del diario vivir de la población trabajadora de enfermería genera repercusiones en su propia salud y en los cuidados que brinda a los pacientes. **Objetivo General:** Determinar la salud mental en los profesionales de enfermería relacionado con los trastornos del sueño según factores laborales revisión sistemática en países de Iberoamérica del 2013 al 2023. **Metodología:** La presente investigación se centra en una revisión sistemática la cual tiene un enfoque cuantitativo dado que busca resolver un problema de investigación. El tipo de investigación es descriptivo. La población es de 1799 profesionales de enfermería, los cuales están distribuidos en diferentes países iberoamericanos y la muestra es de 15 estudios basados en criterios de inclusión y exclusión. **Resultados:** Entre los hallazgos obtenidos se encuentra: los principales problemas emocionales que afectan la salud mental de los profesionales de enfermería son el estrés con 67% de los estudios, seguidamente de ansiedad con un 60% mientras que el síndrome de burnout solo se presenta en un 13% de estos. Con respecto a los trastornos del sueño, el insomnio es el que más frecuente se da con 67% de los estudios, seguido de la hipersomnolencia. Los factores laborales que afectan la salud mental y el patrón de sueño son: baja productividad 60%, fatiga 47% y los malos tratos al personal con 20% de los estudios. **Discusión:** los trastornos del sueño se han convertido en un problema de salud a nivel mundial, dado a la gran incidencia de casos que se dan a diario en la atención comunitaria, lo cual está asociado a las jornadas de trabajo que originan una falta de adaptación y del control de las actividades diarias, lo que conlleva a un bajo rendimiento y a una sobrecarga mental que limita las capacidades cognitivas y conductuales en los estilos de vida de los profesionales. Además, destaca que la actividad laboral influye en la calidad del sueño de los profesionales de enfermería, dado que los turnos rotativos o nocturnos generan una

alteración en el ciclo circadiano surgiendo así que las personas no puedan satisfacer sus necesidades de sueño, Por otra parte se enfatiza que disminuir las jornadas laborales, eliminar los turnos mixtos, contratar más personal en los centros de salud y generar preocupación por la salud de los empleados hace que se prevenga enfermedades futuras y que la misma persona empiece a promover su salud de forma integral. **Conclusión:** se concluye que el ausentismo laboral está muy relacionado con la falta motivación o a la poca expectativa de crecimiento, los cuales son situaciones del estado emocional que influye en la salud mental y que a su vez generan alteraciones del sueño graves.

Palabras claves: alteración del patrón del sueño, ambiente laboral, estrés laboral, insomnio, modelo de Nancy Roper.

ABSTRACT

Introduction: Mental health disturbances and their significant impact on the daily sleep disorders of the working nursing population have repercussions on both their own well-being and the care they provide to patients. **General Objective:** To determine the mental health of nursing professionals in relation to sleep disorders based on occupational factors through a systematic review in Ibero-American countries from 2013 to 2023. **Methodology:** The current research focuses on a systematic review with a quantitative approach, aiming to address a research problem. The research type is descriptive. The population consists of 1799 nursing professionals distributed across various Ibero-American countries, with a sample size derived from 15 studies based on inclusion and exclusion criteria. **Results:** Among the findings obtained, it was observed that the primary emotional issues affecting the mental health of nursing professionals are stress, identified in 67% of the studies, followed by anxiety at 60%, while Burnout syndrome is only present in 13% of them. Regarding sleep disorders, insomnia is the most prevalent, occurring in 67% of the studies, followed by hypersomnia. Occupational factors impacting mental health and sleep patterns include low productivity at 60%, fatigue at 47%, and mistreatment of staff, identified in 20% of the studies. **Discussion:** Sleep disorders have become a global health issue due to the high incidence of cases occurring daily in community care, which is associated with the work schedules and lifestyles of professionals. Moreover, it emphasizes that occupational activity influences the quality of sleep among nursing professionals, as rotating or night shifts disrupt the circadian rhythm, resulting in individuals being unable to meet their sleep needs. On the other hand, it is emphasized that reducing working hours, eliminating mixed shifts, hiring additional staff in healthcare centers, and fostering concern for employee health help prevent future illnesses and encourage individuals to promote their overall health. **Conclusion:** The conclusion drawn is that absenteeism in the workplace is closely linked to a lack of motivation or low expectations of

growth, both of which are situations related to the emotional state that influences mental health and, in turn, leads to serious sleep disturbances.

Keywords: sleep pattern disturbance, work environment, occupational stress, insomnia, Nancy Roper model.

|

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1.1. Antecedentes del problema

Esta investigación pretende analizar y evidenciar el desarrollo laboral del profesional de enfermería con respecto a su salud mental y los trastornos de sueño que se ven afectados a la hora de ejercer su profesión en diferentes países.

1.1.1.1. Antecedentes Internacionales

Ramírez N, et al, ejecutan en Chile, 2013 una investigación cuyo objetivo es “describir el riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de Enfermería” (Ramírez et al, 2013) tomando como resultado que el trabajo de noche no solo posee un impacto fisiológico, sino psicológico y social, en conclusión, se requiere la implementación de políticas en salud mental.

(Ramírez et al,2013)

Charcas M, et al, desarrolla en Argentina, 2016 una investigación sobre el cambio en la salud mental y en el patrón de sueño permite conocer cómo influye y/o repercute en la vida psicosocial y laboral, las variaciones de este patrón en el personal de enfermería en la Clínica de la ciudad de Mendoza, tomando como resultado que no tiene una adecuada interacción laboral lo que lleva a presentar cambios psicosociales y físicos, en conclusión, al surgir alteración en los factores laborales genera una predisposición a sufrir accidentes en su área de trabajo.(Charcas et al,2016)

Satizábal J, et al, desarrollan en Colombia, 2018 una investigación cuya finalidad es "medir la calidad de sueño percibida por el personal de enfermería" (Satizábal et al, 2018), dando como resultado los enfermeros tienen una mala calidad de sueño independientemente del turno o del servicio en el que trabajen, en conclusión, existe una predisposición a sufrir problemas de sueño al ser parte de esa profesión. (Satizábal et al,2018)

Nestares N, hace una investigación en España, 2019 cuya intención es "Determinar los factores que afectan en la calidad del sueño y la existencia de trastornos del sueño de los profesionales de enfermería de las distintas unidades de hospitalización" (Nestares,2019), tomando como resultado que los enfermeros se encuentran expuestos a estrés laboral, carga de trabajo y responsabilidad laboral, en conclusión, la falta de sueño produce ausentismo e insatisfacción. (Nestares,2019)

Sánchez A, et al, realizan una investigación en España, 2019 cuyo objetivo es "conocer la incidencia del insomnio en salud, así como conocer las principales intervenciones" (Sánchez et al,2019) tomando como resultado que este trastorno conduce a una incapacidad a largo plazo, llegando a la conclusión que limita su actividad laboral y puede provocar conflictos entre los profesionales de la salud. (Sánchez et al,2019)

Parra M, crea una investigación en Colombia, 2019, cuyo propósito es "analizar la relación de la carga mental con la alteración del sueño en enfermeros(as)" (Parra,2019) tomando como

resultado que el trabajo provoca una sobrecarga mental que conlleva a la privación del sueño, en conclusión, este disminuye el nivel de atención y la ejecución de tareas. (Parra, 2019)

Cerveros C, et al, plantean una investigación en España, 2020 cuyo objetivo es "conocer la prevalencia de profesionales de Enfermería del ámbito hospitalario que presentan algún problema de higiene del sueño, seleccionando trabajadores del turno rotatorio y fijo diurno, a nivel del Sistema Nacional de Salud" (Cerveros et al,2020) tomando como resultado que existe una asociación española de sueño para ayudar aquellas personas que tienen dificultad para dormir, en conclusión de no ser tratado a tiempo puede tener consecuencias en su bienestar personal. (Cerveros et al,2020)

Vega J, et al, realizan una investigación en España, 2020 cuya finalidad es "analizar la influencia del trabajo a turnos en la aparición del insomnio en la población laboral" (Vega et al,2020) tomando como resultado que una gran parte de la población sufren trastornos del sueño como el insomnio por largas jornadas, llegando a la conclusión que es un gran problema de salud pública. (Vega et al,2020)

Díaz E, et al, plantean una investigación en España, 2020 cuyo propósito es "estudiar los hábitos de sueño y la salud psicológica de profesionales del sector sanitario" (Díaz et al,2020). tomando como resultado trastornos del sueño muestran un gran impacto sobre sobre la salud, la productividad y la seguridad, como conclusión las enfermeras presentar la peor calidad del sueño. (Díaz et al,2020).

Caballero J, et al, realizan un estudio en Perú, 2020 cuyo objetivo es "Identificar los factores asociado a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo" (Caballero et al,2020). tomando como resultado que los turnos nocturnos son el principal detonante de los trastornos del sueño, en conclusión, presentan anomalías en el ciclo circadiano. (Caballero et al,2020).

Silva K, et al, plantean un estudio en Brasil, 2020 cuya intención es “analizar la somnolencia diurna excesiva y los efectos del trabajo en la salud de trabajadores de enfermería” (Silva et al,2020). tomando como resultado la hipersomnia como un factor secundario al insomnio, en conclusión, que esta puede conllevar a la fatiga o dificultades de concentración. (Silva et al,2020).

Cavalheiri J, et al. realizan una investigación en Brasil, 2021 titulada como calidad del sueño y trastorno mental común en un equipo de enfermería de un hospital, cuyo objetivo " determinar la prevalencia de la eficacia de los hábitos de sueño y la salud psicológica de profesionales del sector sanitario" (Díaz et al,2020). tomando como resultado que estas alteraciones muestran un gran impacto sobre sobre la salud, la productividad y la seguridad, como conclusión las enfermeras presentar un deterioro en la cantidad y efectividad del ciclo de sueño y vigilia. (Díaz et al,2020).

Castillo B, et al, se plantean un estudio en España, 2023 cuya meta es" analizar la calidad de sueño en el personal de enfermería en dos hospitales de canarias" (Castillo et al,2023) tomando

como resultado que la falta de adaptación a los cambios de turno produce una deficiencia al ambiente laboral, en conclusión, las horas de trabajo se súper ponen con el periodo de sueño típico. (Castillo et al,2023)

1.1.1.2. Antecedentes Nacionales

Barahona et al, plantea un estudio en Costa Rica, 2013 titulado El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras de los hospitales de la CCSS, cuyo objetivo es "Describir los síntomas y enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en una muestra de trabajadores de la salud" tomando como resultado las horas sueño son de 4 a 6 horas en promedio de las personas que realizan jornadas nocturnas, en conclusión, se debe a una falta de descanso deseado que limitan las capacidades físicas y cognitivas. (Barahona et al ,2013)

Bermúdez J, plantea un estudio en Costa Rica, 2014 cuyo objetivo es "presentar un caso clínico poco frecuente en la literatura médica de enfermedad laboral por trastorno del sueño por alteración del ciclo circadiano" (Bermúdez, 2014) tomando como resultado la desincronización del ritmo de vigilia y sueño que ocurre en los trabajadores nocturnos, en conclusión, se producen cambios en la actividad cerebral, que produce un desequilibrio físico y mental. (Bermúdez, 2014)

1.1.2 Delimitación del problema

Esta investigación toma en cuenta un total de 19 artículos como población, de profesionales de enfermería que cumplan los requisitos para el estudio como estar laborando en su profesión sin excluir edad, genero, etnia en los países Iberoamericanos como (España, Brasil, Perú, Chile,

Argentina, Colombia, Costa Rica) en un periodo comprendido entre el 2013 al 2023.

1.1.3 Justificación

La siguiente investigación pretende ampliar el conocimiento sobre las alteraciones de la salud mental y el gran impacto que tienen en los trastornos de sueño en el diario vivir de la población trabajadora de enfermería, dado que es la encargada de brindar atención inmediata a las personas que se enferman y requieren cuidados especializados las veinticuatro horas del día. Además, es importante tomar conciencia de los diferentes cambios de turnos que se tienen que realizar para lograr dicho objetivo a lo largo de la vida profesional, esto implica limitar la calidad y cantidad de sueño, provocando indirectamente afectación en su salud.

El tema es muy recurrente y común en esta población, puesto que pretende evidenciar los factores laborales que cada uno de los trabajadores presentan y al verse afectados estos generan cambios en la salud mental, la concentración, el razonamiento, la destreza para ejecutar las acciones, la seguridad para enfrentarse y solucionar las diferentes situaciones de salud que presenten los pacientes, que hacen uso de los servicios de asistencia sanitaria.

La investigación procura destacar la importancia de una adecuada higiene del sueño con el fin de minimizar las alteraciones en el patrón de sueño y tratar los trastornos desarrollados más frecuentemente en los profesionales de salud, dado que surgen modificaciones de las horas de sueño, vigilia, los cambios en el ciclo de día y/o la noche que tienen las personas que laboran

en estos turnos, se asocia con mayor prevalencia e incidencia de algunas enfermedades crónicas por desarrollar una vida más sedentaria y con una alteración en el horario alimenticio.

Esta investigación se encuentra dirigida a los futuros profesionales de enfermería y a los profesionales que ya ejercen su profesión en el campo de la salud, para que identifiquen y tomen medidas de prevención en los trastornos de sueño y en su salud mental, y para aquellos que presentan alguna alteración puedan buscar ayuda para restablecer su salud y así verificar que el rendimiento laboral sea más placentero.

Dicha investigación evidencia que es un tema de mayor queja por parte de los trabajadores en los servicios de salud tanto nacional como internacional, el cual no se le da la relevancia que se debiera solo se sustituye por ingesta excesiva de alimentos altos en azúcar y bebidas energizantes cuyo fin permite restablecerse y continuar con sus deberes omitiendo la salud propia y los efectos negativos que esto conllevará a lo largo de la vida.

1.2. REDACCION DE PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Cómo influye la salud mental en los profesionales de enfermería relacionado con los trastornos del sueño según factores laborales revisión sistemática en países de Iberoamérica, del 2013 al 2023?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.3.1. Objetivo General

Determinar la salud mental en los profesionales de enfermería relacionado con los trastornos del sueño según factores laborales revisión sistemática en países de Iberoamérica del 2013 al 2023.

1.3.2. Objetivos Específicos

Describir la salud mental en los profesionales de enfermería en países de Iberoamérica, del 2013 al 2023.

Identificar los factores laborales que influyen en la salud mental de los profesionales de enfermería en países de Iberoamérica del 2013 al 2023.

Identificar los trastornos del sueño más frecuentes en los profesionales de Enfermería en los países de Iberoamérica del 2013 al 2023.

Relacionar el impacto que tienen los trastornos del sueño y la salud mental en los trabajadores de enfermería según factores laborales en los países de Iberoamérica del 2013 al 2023.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances

No hay alcances en la investigación

1.4.2 Limitaciones

No hay limitaciones en la investigación

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

El presente apartado, abordan todos los conceptos y bases teóricas que permiten tener mayor comprensión del tema en investigación.

2.1.1 Definición de Salud Mental

El concepto de salud mental es muy amplio y es definido de diferentes formas según la perspectiva de la persona y como se contextualiza el estado mental de forma individual y colectiva para cada ser humano por ende en Costa Rica se define como " La Salud Mental es un proceso de bienestar y desempeño personal, colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente" (Política Nacional de Salud Mental.2012-2021,p.34)

La salud mental es un estado de equilibrio en donde el individuo es consciente de sus propias capacidades para afrontar la vida tanto a nivel personal, social, psicológica, físico y cultural, por lo que este permite que cada persona pueda tener control de sus propias decisiones y emociones generando confianza en sí mismo y con su entorno de manera productiva.

2.1.1.1 Salud Mental en Enfermería

La salud mental en la enfermería está asociado al cuidado directo, en la atención de cada necesidad del paciente vulnerable y en satisfacer cada una de ellas, esto implica una contribución profesional muy elevada donde se va a presentar un peso a nivel mental y emocional a lo largo de su jornada laboral y se es evidente el estrés físico una atención dispersa,

irritabilidad, indiferencia al interactuar con los pacientes y familiares, por lo tanto el ambiente como profesional en enfermería presentan mayor prevalencia de alteración en su salud mental. (Muñoz et al ,2015)

2.1.1.2. Factores laborales que influyen en la salud mental de los profesionales de enfermería

Factores laborales

Los factores laborales son "una condición o situación que enfrenta un trabajador en su contexto laboral, y cuya exposición puede afectar de manera negativa su salud a nivel mental, físico y social, teniendo en cuenta los diferentes aspectos relacionados con las características personales del sujeto, en las cuales se involucra el ambiente laboral, familiar y social." (Polaco y García, 2017)

Estrés laboral:

El estrés es uno de factores laborales más presentes a nivel de la salud mental, ya que es considerado uno de los problemas más frecuentes de los últimos años. Este se define como una reacción fisiológica que presentan las personas al someterse a situaciones inesperadas o a presiones en su turno de trabajo que no se ajustan a sus capacidades provocando cambios en su estado de ánimo, en la atención sanitaria y su rendimiento laboral. (Zuñiga,2019)

El exceso del estrés laboral de los profesionales de enfermería provoca una baja calidad de atención, que repercute en la estructura de los servicios de salud e incluso genera mayor riesgo de padecer trastornos como ansiedad, depresión, dolencias físicas como lumbalgia, dorsalgia o cefaleas, sarpullidos en la piel, disfunción sexual, insomnio, nerviosismo e indigestión. (Gómez

et al, 2021)

El estrés laboral es originado por la presencia de diferentes estresores, los cuales generan un cambio en el actuar de los profesionales en enfermería. Los estresores más comunes son:

Discusiones entre los profesionales de salud (Médicos, Terapeutas, Farmacéuticos, Enfermeros...) por críticas o incompatibilidad de caracteres en los servicios de salud, Falta de comunicación asertiva al dirigirse al usuario y/o familia al enfrentar situaciones difíciles ante el diagnóstico de una enfermedad y/o la muerte y Falta de apoyo social entre enfermero y paciente.

(Castillo et al,2014)

Ambiente laboral:

El ambiente laboral es aquel entorno en el que el individuo se debe adaptar para desempeñar funciones en su trabajo. El ambiente que se encuentra el personal de enfermería puede estar expuesto a condiciones poco favorables por lo que genera un bajo rendimiento en sus actividades diarias, pueden manifestarse conflictos o ausentismo en el área de trabajo, por el contrario, si el ambiente laboral es óptimo el desempeño por parte de los profesionales es más productivo, hay mayor motivación y las metas son más claras. (Vásquez y Gonzáles 2020)

La vida personal influye también en el ambiente laboral, ya que los profesionales de enfermería no suelen tener un control de ella, por lo que suelen afectar su estado emocional y con ello la armonía en su área. En ocasiones, es tanta la sobrecarga emocional que tiende hacer agresivos con otros profesionales o a hasta con los usuarios que reciben su atención, lo cual conlleva a un clima tosco e incómodo que trasmite inconformidad por parte del equipo. (Rosales et al ,2018)

Jornadas laborales extensas:

Las Jornadas laborales se define como la cantidad de horas en la que el trabajador realiza sus funciones profesionales tomando en cuenta que cada país se rige por normas diferentes por ejemplo en Costa Rica las jornadas laborales para los profesionales en enfermería son diurnas, nocturnas, mixtas y rotativas, conformadas por 8 horas sin embargo por diversas situaciones se tiende a prolongar a 12 horas, 15 horas (Colegio de Enfermeras de Costa Rica, 2021)

El trabajo se considera beneficioso para la salud mental, sin embargo, un entorno laboral negativo afecta la salud psicológica y física de los trabajadores, y por ende repercute en la eficacia del cumplimiento de las labores asignadas. (Vásquez y Gonzales, 2020).

2.1.3 Sueño

El sueño es un estado fisiológico normal que se caracteriza por presentar un descenso de la conciencia y una posible reacción a estímulos expuestos en el ambiente. Este no es igual para todos los seres humanos, sino que cambia constantemente en cada uno de los individuos más si presenta alguna patología de fondo que pueda conllevar alterar su patrón. por lo que se evidencia que el sueño es una actividad imprescindible y reversible por lo que tiende a generar un equilibrio psíquico y físico del individuo. (Febres, 2021)

2.1.3.1 Funciones del sueño

El sueño cumple una función muy importante en los seres humanos, ya que le permite al cuerpo descansar, recuperarse de un día activo y al cerebro le va a permitir regular y restablecer las funciones metabólicas también las endocrinas que son vitales para el organismo, además, la regulación térmica corporal y la consolidación de la memoria generando estabilidad emocional

en cada individuo. (Carrillo,2013)

2.1.3.2 Fases del sueño

La fase del sueño se divide en dos grandes fases:

El sueño NO REM (sin movimientos oculares rápidos) se caracteriza por que la persona hace una transición de un sueño ligero a uno más profundo, esto sucede por la lentificación de la actividad cerebral, de la respiración y de la frecuencia cardiaca. Además, se presenta una disminución de la temperatura corporal y una relajación muscular. Dentro de esta etapa del sueño existen tres subdivisiones: (Nestares,2020)

Fase I:

La fase 1 es la inicial del sueño en donde se produce una disminución eléctrica cerebral asociada a movimientos oculares lentos y una disminución de la tensión muscular. Esta fase dura aproximadamente siete minutos y el individuo puede despertarse con facilidad. (Nestares,2020)

Fase II:

Esta fase se da a la mitad del sueño total y a diferencia de la anterior la disminución del tono muscular produce movimientos oculares rápidos y su actividad cerebral presenta un patrón establecido, en este punto no es tan fácil de despertar al individuo. (Nestares,2020)

Fase III:

La Fase III se caracteriza por no presentar movimientos oculares ocasionando una relajación muscular y un inadecuado descanso. (Cerveros,2020)

Fase IV:

Esta fase es la más importante porque determina la calidad del sueño y se caracteriza por tener ondas lentas y profundas. Su relajación muscular es máxima y no se despierta con facilidad. (Cerveros,2020)

El sueño REM (movimientos oculares rápidos) es aquel que aparece a la hora y 30 minutos después de haber empezado a dormir, se caracteriza por presentar un aumento en el metabolismo basal y en los niveles de ácido gástrico, además, su cerebro maximiza su función y su tono muscular es nulo. sin embargo, si la persona se despierta en esta fase de sueño tiene una recuperación instantánea de su estado de alerta, por ejemplo, durante esta etapa se producen sueños y cuando se despiertan lo recuerdan completamente. (Cerveros,2020)

2.1.2.3 Factores que influyen en el descanso y el sueño**Factores biofisiológicos**

Los Factores biofisiológicos son aquellos aspectos genéticos que pueden afectar a la persona o al funcionamiento de sistemas y órganos del cuerpo humano entre ellos se encuentran: la edad porque la calidad y la cantidad del sueño varía según grupos de edad, por ejemplo, el adulto joven duerme un promedio de 6 a 8 horas y en adultos disminuye sus 8 horas diarias. (Charcas,2016)

La nutrición es otro de los aspectos biofisiológicos que influyen, ya que se eleva el consumo de alimentos de alto índice glicémico provocando una ganancia de peso causando periodos de

sueño prolongado o ausencia del mismo. (Charcas,2016)

Los grupos de medicamentos afectan la calidad de sueño ante la ingesta por sus efectos colaterales. Entre estos medicamentos se encuentran las benzodiazepinas, ansiolíticos, antidepresivos son grupos que influyen en la calidad del sueño debido a sus efectos secundarios. (Charcas,2016)

Psicológicos

Los factores psicológicos son aquellos sentimientos y emociones que pueden interferir en los patrones del sueño por estrés, ansiedad y depresión (Charcas,2016)

Socioculturales

Estos factores socioculturales son los que se relacionan con los turnos laborales que realizan los profesionales en diferentes horarios durante el día y la noche afectando el ciclo circadiano del sueño y/o vigilia. (Charcas,2016)

Ambientales

Los factores ambientales están constituidos por el ruido, la iluminación, los olores, la ventilación, el espacio cerrado, la temperatura cada uno de estos interfieren en el descanso y sueño ya que al estar presentes la persona no logra satisfacer su necesidad básica que es dormir. (Charcas,2016)

2.1.2.4 Trastornos del sueño

Los trastornos del sueño son afecciones que provocan cambios en la forma de dormir de las personas provocando una alteración en las capacidades mentales y físicas de cada individuo además se clasifican en diferentes formas en cada ser humano, por ejemplo: en los profesionales de enfermería tienen mayor prevalencia de presentar trastornos de sueño al tener una jornada laboral rotativa en diferentes horarios. (Nestares,2020)

Los trastornos de sueño son una inconformidad para dormir, manifestado diferentes formas como dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir demasiado, en la actualidad es uno de los problemas más presentes en la población adulta y trabajadora afectando su salud personal y de quien los rodea.

2.1.2.4.1 Trastorno del Insomnio

Los trastornos de insomnio. se considera uno de los trastornos más comunes en las personas. Este se define como aquella insatisfacción que se produce por una afectación ya sea en la cantidad o calidad del sueño, por lo que el individuo tiene dificultad para conciliar o mantener el sueño, en ocasiones pueden creer haber dormido bien, pero amanece cansados, es decir su sueño no es reparador. No obstante, este trastorno se puede asociar al consumo de drogas o medicamentos (Guadamuz, 2022).

El insomnio crónico presenta una duración mayor a 3 meses y una frecuencia de más de 3 veces por semana, las cuales suelen estar asociadas a patologías de fondo o a cambios en su patrón de sueño. Este trastorno puede conllevar a una alteración en el ámbito laboral, social, así como en

el comportamiento humano, por ejemplo, generan disminución en la concentración, presencia de irritabilidad, ansiedad o impulsividad, fatiga diurna. Estos síntomas señalan un gran impacto en el estado de ánimo y a su vez en su salud mental (Guadamuz, 2022).

El tratamiento no farmacológico consiste en las medidas de higiene de sueño, las cuales son: evitar las siestas durante el día, no pasar mucho tiempo en cama o hacer alguna actividad en esta, evitar el uso de alcohol y cafeína, recibir ayuda de profesionales especializados como la terapia cognitivo-conductual, terapia ocupacional, ejercicio físico y técnicas de relajación. (Guadamuz, 2022)

El tratamiento farmacológico se utiliza para tratar este trastorno son las benzodiazepinas y otras drogas hipnóticas. La eficacia del tratamiento depende de la disposición de la persona y de la adecuación de su dosis acorde a su estadio realizado por un profesional. (Guadamuz, 2022)

2.1.2.4.2 Síndrome de las Piernas inquietas

El síndrome de piernas inquietas es otro trastorno del sueño presente en los profesionales de enfermería. Se define como aquella sensación o molestia que se manifiesta a través de un hormigueo o prurito en las extremidades inferiores, este suele aliviarse con el movimiento (correr, caminar o utilizar una bicicleta estacionaria) por lo que provoca una disminución del periodo del sueño ya que al levantarse y movilizarse aumenta el estado de vigilia y con ello la privación del sueño provocando que las personas se encuentren cansadas al día siguiente. (Morrison,2014)

2.1.2.4.3 Hipersomnias

Las hipersomnias se conocen también como hipersomnolencia, este se define como aquella dificultad para despertar o mantener un estado de vigilia plena en los periodos donde se debe estar alerta. Las personas con este trastorno suelen quedarse dormidos de forma rápida y fácil, duermen hasta tarde el día siguiente, pero al levantarse se sienten cansados o con somnolencia, Además, se caracteriza por hacer siestas extensas y no reparadoras provocando problemas en la orientación, en la condición de alerta y en la memoria. (Morris, 2014)

2.1.2.4.4 Apnea Obstructiva del sueño

La apnea obstructiva del sueño es un trastorno relacionado a la obstrucción de las vías respiratorias por lo que se le dificulta respirar mientras duerme, el tiempo que presenta la ausencia del flujo de aire varia, pero puede durar 10 segundos a 1 minuto de tiempo y finaliza con un ronquido fuerte, por lo general la persona con la alteración no lo percibe solo las personas que se encuentran a su alrededor, se debe tomar en cuenta que en una noche se pueden presentar varios episodios de estos. Además, una característica importante es que despiertan por la noche, con disnea, y en consecuencia se sienten somnolientos al día siguiente, para diagnosticar este trastorno es mediante un estudio llamado polisomnografía. (Morris,2014)

2.1.2.4.5 Ciclo circadiano sueño y vigilia asociado a jornadas laborales

Este trastorno ocurre cuando los profesionales cambian de un turno a otro, por lo que el sueño durante el nuevo horario es muy breve y genera alteraciones en su rendimiento. Se caracteriza por presentar una intensificación de los síntomas después de cambiar de un horario vespertino al nocturno, puesto que para adaptarse se requiere tiempo. No obstante, la edad y la distancia

de traslado puede contribuir a desarrollarlo. (Morris, 2014)

2.1.2.5 Relación que tiene la salud mental con los trastornos de sueño en la jornada laboral de los profesionales de enfermería

Los profesionales de enfermería enfrentan diferentes retos al ejercer la profesión y uno de ellos es el trabajar por diferentes jornadas, ya sea diurna, nocturna o mixta, provocando una alteración en su entorno, la calidad y la cantidad de sueño. Los seres humanos tienen un reloj biológico interno que nos indica en algún momento del día tener un descanso para reiniciar el organismo brindar mayor energía, pero por los niveles de estrés que se enfrentan diariamente y lo difícil que es acoplarse a diferentes horarios programados por mes de forma rotativa alteran su estado mental. (Charcas,2016)

La salud mental es un bienestar global en diferentes puntos de nuestra vida para que todo fluya de una buena manera, pero el organismo se ve sometido a diferentes cambios físicos, psicológicos y cognitivos emiten una respuesta negativa para los profesionales de enfermería se ven sometidos a un constante proceso de adaptación. (Charcas,2016)

2.1.3. Modelos y Teorías

Nancy Roper nace en el régimen Unido el 29 de septiembre del 1918, ejerce la docencia por 15 años y en 1963 se convierte en profesora autónoma y se dedica a la creación de libros principales of Nursing, 1967. Durante más de treinta años se dedica a escribir, leer y reflexionar sobre la enfermería y realiza la teoría de "un modelo de enfermería basado en un modelo de vida" Roper-Logan-Tierney (R-L-T) y fallece el 5 de octubre del 2004. (Alligood y Tomey,2011)

La teorizante de Nancy Roper expone un plan de enfermería basado en cuatro metaparadigmas

los cuales se encuentran entrelazados entre sí facilitando la relación que tiene con el tema de investigación. Los metaparadigmas son: persona, entorno, salud y enfermería. (Alligood y Tomey,2011)

La persona es el centro del modelo, debido a que presenta factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales, ambientales, económicos que hacen ser un solo individuo. Si se vincula con el tema de estudio la persona hace referencia a los profesionales de enfermería, los cuales tienen características que predisponen a afectar su salud mental y su patrón del sueño, dado que se presentan alteraciones en el estado de ánimo, en la concentración, en la capacidad de razonamiento y las relaciones interpersonales. (Alligood y Tomey,2011)

El entorno es el conjunto de factores intrínsecos y extrínsecos presentes en cada persona. Los profesionales de enfermería se encuentran expuestos a un ambiente de constante cambio por lo que es importante mantener un equilibrio entre su propio ser y su medio externo (laboral, familiar, social) que influye de manera positiva o negativa en su vida cotidiana. (Alligood y Tomey,2011)

La salud es un estado de bienestar físico y mental que da como resultado la independencia del individuo aun cuando se presentan adversidades, puede realizar una vida con toda normalidad. En la calidad de vida de los profesionales de enfermería se ve involucrado el autocuidado de descanso, ocio, recreación, y sueño, los cuales son fundamentales para evitar complicaciones en su desarrollo personal y profesional. (Alligood y Tomey,2011)

La enfermería está enfocada en promocionar y cuidar el bienestar de quien los rodea y minimizar los riesgos a un futuro del individuo, proporcionando acciones directas o indirectas que conllevan a brindar un servicio de manera integral. Tomando en cuenta esta esencia, es importante que los profesionales de enfermería también ejecuten este accionar y sea aplicado en sí mismo para evitar alteraciones a corto, mediano y/o largo plazo.

Modelo de Enfermería

Este modelo es expuesto por Nancy Roper, el cual se basa en lograr describir la vida como un conjunto de actividades vitales, enfatizando lo propio del individuo. Cada ser humano es importante en cada etapa de la vida, y este llega a ser independiente a la edad adulta. Además, Roper menciona que existen varios factores que influyen en la conducta de cada persona y de su actitud como los factores biológicos, psicológicos, ambientales, socioculturales y políticos-económicos que afectan la salud física y mental al ser alterados. (Alligood y Tomey,2011)

Este modelo es elegido para esta investigación, debido a que la teorizante enfatiza aspectos necesarios en la vida para el bienestar de una persona y de un profesional de enfermería. donde se menciona diferentes actividades para mantener un ambiente sano los cuales son: "comunicarse, respirar, comer y beber, funciones de eliminación, aseo personal y vestimenta, control de la temperatura corporal, movilización, trabajo y ocio, expresión de la sexualidad, sueño y muerte" (Alligood y Tomey,2011)

Las actividades acopladas al tema de investigación son: el trabajo, el ocio y el sueño, porque en las variables de estudio están enfocadas a visualizar la salud de los profesionales de enfermería

con respecto a salud mental y trastornos del sueño según factores laborales. Estas actividades vitales permiten identificar los cuidados idóneos de forma individual contemplando los riesgos potenciales a corto, mediano y largo plazo.

El modelo de Nancy Roper busca guiar su teoría hacia la práctica permitiendo facilitar la capacidad de juicio del individuo, su entorno, su salud y la propia enfermería para alcanzar objetivos propuestos y adaptarse a los cambios en los servicios de salud, y generar una integración para establecer una valoración sistemática y holística. (Williams,2015)

Relación de la teorizante con la investigación.

La investigación trata de centrar estas cuatro áreas en relación al personal de enfermería encargado de brindar cuidado y salud a los demás, pero es importante que se haga participe de este modelo, dado que es una persona como tal y es necesario que cumpla con sus necesidades básicas, ya sea alimentarse, tener un aseo personal y un adecuado sueño para evitar o tratar diferentes trastornos de sueño al que se ve expuesto por las largas jornadas laborales o turnos con horarios rotativos que provocan alteraciones en el patrón del sueño y por consiguiente, su entorno se ve alterado y sus capacidades cognitivas disminuyen.

La teorizante proporciona un enfoque adaptativo del profesional de enfermería en su perfil de educador, ya que no solo tiene la responsabilidad de velar por la salud de sus pacientes, sino que también debemos de educar a los mismos colegas en velar por su salud, eso incluye la prevención de padecer trastornos de sueño y alteraciones en su salud mental debido a que la profesión implica muchos sacrificios y limitaciones en su descanso y ocio.

Este modelo de Nancy Roper es usado en cualquier tipo de situación y está relacionado con enfermería recalando la importancia de la asistencia y la evaluación consiente e individualizada en las actividades vitales en dicho modelo.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se centra en una revisión sistemática la cual tiene un enfoque cuantitativo debido a que permite tener una (recopilación de datos numéricos) y con ello obtener una mayor amplitud de la información. Según Otero, 2018 este tipo de investigación busca responder el problema de la investigación en este caso sería, la influencia de la salud mental en los profesionales de enfermería relacionado con los trastornos del sueño según factores laborales en países de Iberoamérica, del 2013 al 2023.

Este enfoque cuantitativo de investigación provee un mejor entendimiento del problema, ya que permite analizar las diferentes variables (salud mental, trastornos de sueño y factores laborales) con su causa y efecto respectivamente, proporcionando posibles riesgos y soluciones a una población en específico; y generando una postura racional que busque la armonía en la recolección de datos para el investigador.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es una revisión sistemática de efectividad con metaanálisis dado que pretende describir y analizar la relación que existe entre la salud mental y los trastornos de sueño en los profesionales de enfermería. Según Valle 2022, define la investigación descriptiva como un proceso en el que accede a conocer características, comportamientos y componentes de un fenómeno o situación, y a su vez permite realizar una descripción del o los sujetos de estudio basado en la problemática de salud que enfrentan en un periodo determinado.

La revisión sistemática se define como “Resúmenes claros y estructurados de la información disponible orientada a responder una pregunta clínica específica” (Moreno et al,2018), es decir es una recopilación de datos de varios documentos provenientes de fuentes primarias y

secundarias.

3.3 DISEÑO DE LA REVISIÓN SISTEMÁTICA

La presente revisión presenta un diseño, que no manipulan las variables de estudio, sino que más bien permite la observación de la situación o fenómeno sin ser modificado y a su vez desarrolla un análisis para obtener información precisa en un determinado momento.

Gómez (2017), menciona que el diseño no experimental contiene variables independientes por lo que no tiene control sobre ellas ni influencia de lo sucedido, es decir solo se observan situaciones existentes que no son corregidas por el investigador, pero que requieren de un diseño transversal para interrelacionar las variables de estudio en un tiempo único.

El método prisma es una estructura utilizada en las investigaciones sistemáticas dado a que proporcionan un conocimiento más amplio en un área determinada, además busca determinar errores presentes en la investigación y así lograr corregir aquellos eventos inesperados. No obstante, esta metodología permite evaluar teorías del cómo y el por qué ocurren los fenómenos en el estudio y con ello brindar una solución y alcanzar los objetivos propuestos. (Page et al, 2021)

3.3.1 Pregunta de investigación PICO

El método PRISMA está constituido por la pregunta clínica PICO, la cual está conformada por cuatro componentes: P (Paciente o problema de interés), I (Intervención principal o a considerar), C (Comparación), O (Resultados a valorar en efectos de intervención),, la cual se utiliza para ejecutar búsquedas que permitan obtener resultados con mayor precisión, claridad y calidad, descartando así la información que no cumpla con los criterios presentes en la

investigación o con evidencias insuficientes para respaldarlos. Además, es fundamental para elaborar los estudios de tipo sistemático puesto que permite describir y analizar los interrogantes

mediante palabras claves. (Landa y Arredondo,2014)

Tabla N°1: Componente de la pregunta de investigación

Tipo	Componentes	Revisión sistemática.
PICO	<p>Población</p> <p>Profesionales de enfermería ejerciendo su profesión sin distinción de género, raza, etnia y edad.</p> <p>Intervención</p> <p>Exposición a factores laborales.</p> <p>Comparación</p> <p>Salud mental relacionado con trastornos del sueño</p> <p>Resultado</p> <p>Bajo rendimiento laboral.</p> <p>Estados emocionales inadecuados</p> <p>Cambios en el patrón del sueño.</p>	<p>Efectividad</p> <p>A través de la recopilación de información en artículos científicos.</p>

Elaboración propia,2023

3.3.2 Criterios de inclusión y exclusión.

Tabla N°2: Criterios de Inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Artículos científicos que incluyan profesionales en enfermería en países de Iberoamérica.	Artículos científicos que mencionen profesionales de enfermería y a otras disciplinas en salud que laboran en jornadas nocturnas, diurnas y/o rotativas.
Artículos científicos que mencionen a profesionales de enfermería que laboran en jornadas nocturnas, diurnas y/o rotativas	Artículos científicos que muestren la relación entre salud mental y los trastornos de sueño junto con otras afecciones médica como (Hipotiroidismo, Diabetes, Cáncer, Obesidad) o mental. (Depresión, Esquizofrenia, Trastornos de alimentación)
Artículos científicos que muestren la relación entre la salud mental y los trastornos de sueño según factores laborales.	Artículos científicos que tomen en cuenta la salud mental de los profesionales de enfermería según factores personales y sociales.
Artículos científicos que se encuentren en un periodo del 2013 al 2023.	
Artículos científicos que sean de países iberoamericanos (México, Ecuador, Costa Rica, Colombia, Chile, Perú, Argentina, Brasil, España.)	
Artículos científicos en español e inglés.	

Elaboración propia, 2023.

3.4. UNIDAD DE ANÁLISIS

La unidad de análisis es una forma de realizar estudios con una o más variables por parte del investigador para referirse a elementos específicos y a generar información basada en un análisis previo. La unidad de análisis puede estar constituida por personas u objetos que son estudiados a través de una observación sistemática. (Rodríguez, Breña y Esenarro,2021)

La Unidad de análisis de la presente investigación corresponde a profesionales de enfermería con trastornos de sueño según factores laborales en países iberoamericanos

Tabla N°3: Resumen numérico de los artículos encontrados en la revisión sistemática

Base de datos	Estudios Consultados.	Estudios excluidos	Estudios elegidos.
Scielo	15	6	9
Dialnet	6	2	4
Science direct	2	1	1
Google Académico	30	6	24
Total	52	15	38

La población seleccionada es de 1799 profesionales de enfermería, los cuales están distribuidos en diferentes países iberoamericanos como España, Brasil, Argentina, Colombia, Perú, Chile, Costa Rica; estos hacen énfasis en la relación que hay en la salud mental y los trastornos de sueño que influyen en los profesionales de enfermería sin distinción de sexo, raza, etnia, que laboran en diferentes horarios rotativos y los factores que afectan en su rendimiento laboral y social.

La muestra corresponde a 15 estudios de forma cuantitativa los cuales permiten generar características y datos numéricos del tema en investigación y a su vez incluye a la población de profesionales de enfermería que se encuentren laborando en turnos rotativos, además, se encuentren involucrados con la salud mental y los trastornos de sueño.

3.4.1. Búsqueda de la información

La búsqueda de la información es aquel proceso o representación que permite acceder a datos sobre un tema en estudio mediante la planificación, selección, evaluación y análisis de fuentes a consultar con el fin de obtener la información que se necesite. (Zeballos y Pumacahua, 2023)

La recolección de información del presente trabajo de investigación, se utiliza la siguiente base de datos como Scielo, Dialnet, Science direct y Google académico, los cuales a su vez fueron accedidos mediante tres estrategias que permiten desarrollar el tema de estudio.

Artículo Científico:

El artículo científico es un documento o informe escrito que exponen resultados sobre un tema de investigación, y cuya finalidad es divulgar y compartir con otras personas información valiosa y certificado. (Lameda et al, 2014)

Estudio Cohorte:

El estudio de cohorte es una estructura epidemiológica analítico y observacional que permite identificar la ausencia o presencia de un factor de riesgo o enfermedad en una persona, grupo, comunidad o país en un periodo determinado (Leñero, Solís y García, 2013)

Tesis:

La tesis es un informe académico de una alta calidad científica, cuya finalidad es aporta conocimiento, ideas o soluciones a un problema en estudio y que a su vez sirve de requisito para

obtener un grado en su carrera profesional. (Cubillas et al, 2016)

a) Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda es un conjunto de acciones o procedimientos que permiten adquirir información y a su vez descartar aquella que no cumpla con los criterios de búsqueda o reformular los resultados deseados para una exitosa investigación mediante un método explícito y sistemático. (Zuluaga,2022)

Tabla N°4: Descriptores en salud

DESCRIPTOR	ESPAÑOL	INGLÉS
Salud Mental	X	X
Trastornos del sueño	X	X
Factores laborales en enfermería	X	X

Elaboración propia 2023.

b) Relación entre conceptos

La relación de conceptos es una unión de uno o más términos que se conectan entre sí, con particular importancia y juegan un rol complementario en situaciones específicas o en investigaciones sistemáticas. (Vivas y García,2013)

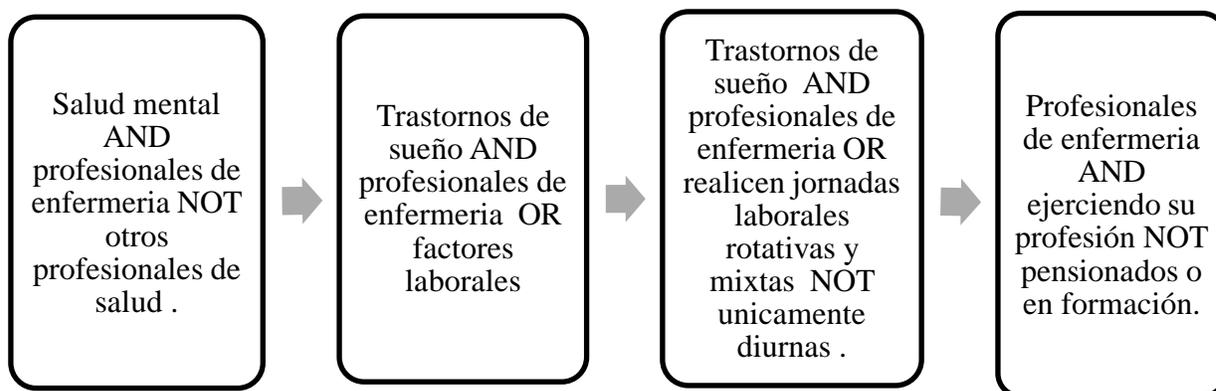
Tabla N°5: Relación entre conceptos

Concepto	Relación	Concepto
Enfermería	Relacionado con	Salud Mental
Trastornos de sueño	por	Factores Laborales
Salud mental	Relacionado con	Trastornos del sueño
Factores Laborales	Asociado a	Salud Mental

Elaboración propia 2023.

c) Diagrama de flujo o algoritmo de búsqueda.

Tabla N°6: Algoritmo de búsqueda



Elaboración propia 2023.

3.6 Selección de los estudios

Los cuadros que se realizan a continuación es para identificar cuales estudios se han seleccionado para realizar la investigación de manera independiente tomando en cuenta diferentes variables como lo es salud mental, profesionales de enfermería y trastornos de sueño por medio de una selección sistemática. (Ver anexo 1)

3.7 Extracción de los datos

Las extracciones de los estudios se realizan contemplando aspectos como el título de cada artículo, el año de la publicación (2013- 2023), los autores que exponen el documento seleccionado, la metodología de la investigación, los objetivos establecidos, los resultados obtenidos de dicha recopilación y su debida conclusión; Además se da una leve observación para cada uno de los documentos elegidos. (Ver anexo 2)

3.8 Lectura critica

La investigación trata sobre un tema de salud pública que se considera interesante, y que a su vez repercute en la salud mental de los profesionales de enfermería de los países iberoamericanos. Los autores de la revisión sistemática poseen experiencia comprobable e independencia en los estudios publicados en revistas como Scielo, medigrafic o en documentos de tesis de diferentes universidades. Dentro de estos estudios podemos observar un resumen completo del tema desde la introducción, objetivo, metodología, resultados y conclusiones que permiten ampliar su informe.

La recopilación de la investigación indaga sobre cada uno de los resultados provenientes de

cada estudio, dado a que se pueden aplicar al tema seleccionado y con ello se puede concretar las variables de salud mental y trastornos del sueño según factores laborales de la población en sí. Se pretende dar un pronóstico y un resultado detallado que le permita al lector poder dar conclusiones propias ante lo expuesto, determinar la etiología y las herramientas para abarcar un análisis exhaustivo que cumplan con el enfoque mixto de dicha investigación.

La ficha de lectura crítica 3.0 es una herramienta tecnológica que se utiliza para valorar cada uno de los estudios científicos según su fiabilidad y calidad, así como también sirve como una síntesis de su metodología que contribuye en el desarrollo de revisiones sistemáticas, con el fin de eliminar la subjetividad de quienes la ejecutan y favorecer un listado ordenado de los estudios y su validez. (Santillán, 2014)

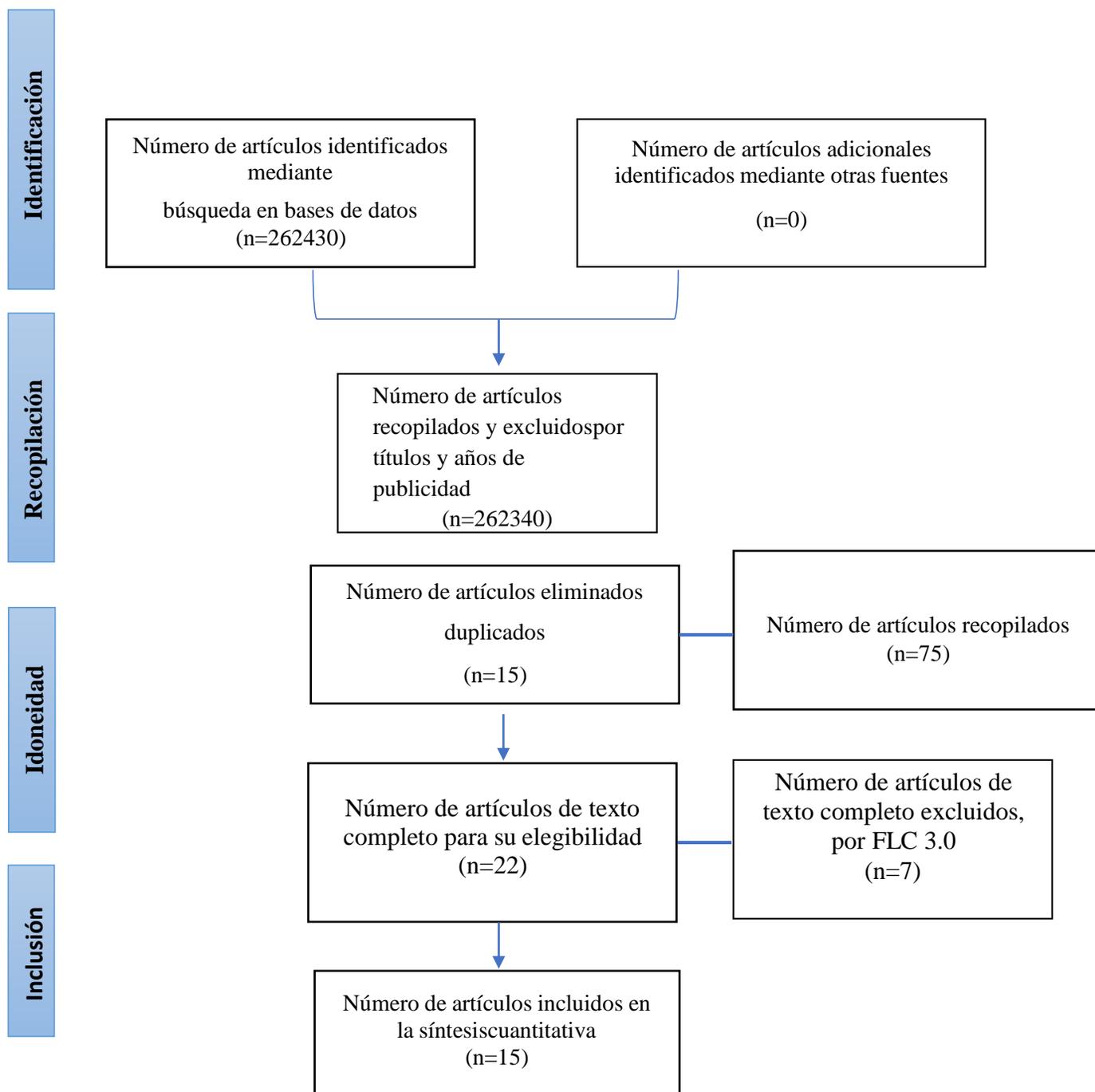
En la selección de los estudios de la presente investigación se utiliza la ficha lectura crítica 3.0, dado que esta permite un segundo filtro a través de una tabla que contempla la referencia, el tipo de estudio pregunta de investigación, método, resultados, conclusión, validez externa y la calidad del estudio, por lo cada uno de los artículos deben ser considerados en todas estas categorías. Este último es el que determina si el documento es de alta, mediana y baja calidad, sin embargo, para efectos de esta investigación solo se toma en cuenta los de alta y mediana calidad. (Ver anexo 3)

3.10. CONSIDERACIONES ETICAS

La presente revisión sistemática cuenta con valores y principios éticos los cuales son confidencialidad es la que brinda protección de datos que no deben ser difundidos o manipulados de forma ilegal por otras personas que no están autorizadas al acceso de la información, (Ávila,2013) la privacidad es el derecho que tiene el investigador para controlar sus datos personales, por lo que este decide cuándo, dónde y cómo se trasmite la información (Rivera,2019) y el plagio es aquel acto que realiza una o varias personas para editar o copiar ideas o frases como si fueran propias, es decir se toman como si ellas mismas lo hubieran planteado y darles contribuciones a personas sin haber participado en la elaboración de los documentos o artículos por otros autores (Timal y Sánchez, 2017), por lo que se realiza un análisis comparativo entre una serie de estudios ya existentes, y los resultados obtenidos abarcan una nueva perspectiva del tema en proceso.

CAPITULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Figura N°1: Diagrama de flujo prisma con resultados recopilados y excluidos



Elaboración propia, 2023.

4.1 Generalidades

El apartado muestra resultados obtenidos mediante una recopilación de información proveniente de artículos científicos de diferentes bases de datos (Google académico, Scielo, Dialnet). Estos se visualizarán mediante figuras o tablas para la evidencia del tema de investigación.

Distribución porcentual de publicaciones científicas según base de datos

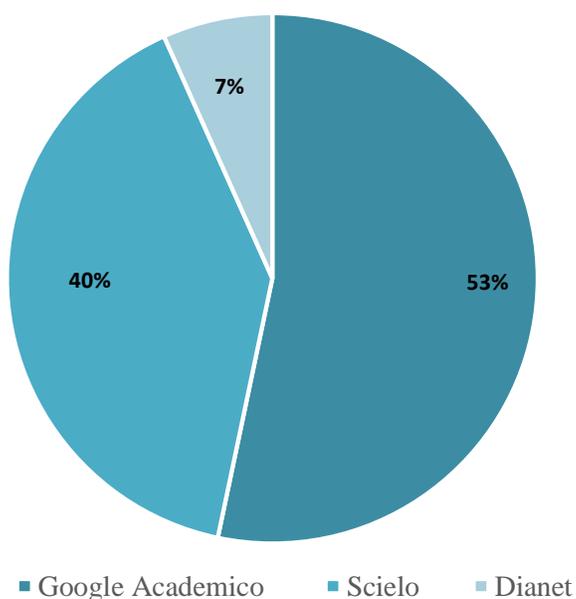


Figura N°2: Distribución porcentual según base de datos. Revisión sistemática 2013-2023.

Fuente elaboración propia 2023.

La figura N°2 presenta la base de datos que predominan las publicaciones científicas recopiladas obteniendo que Google académico tiene un 53% (n=8) seguidamente se encuentra Scielo con un 40% (n=6) y finalmente Dialnet con un 7% (n=1).

Distribución del total de población según países.

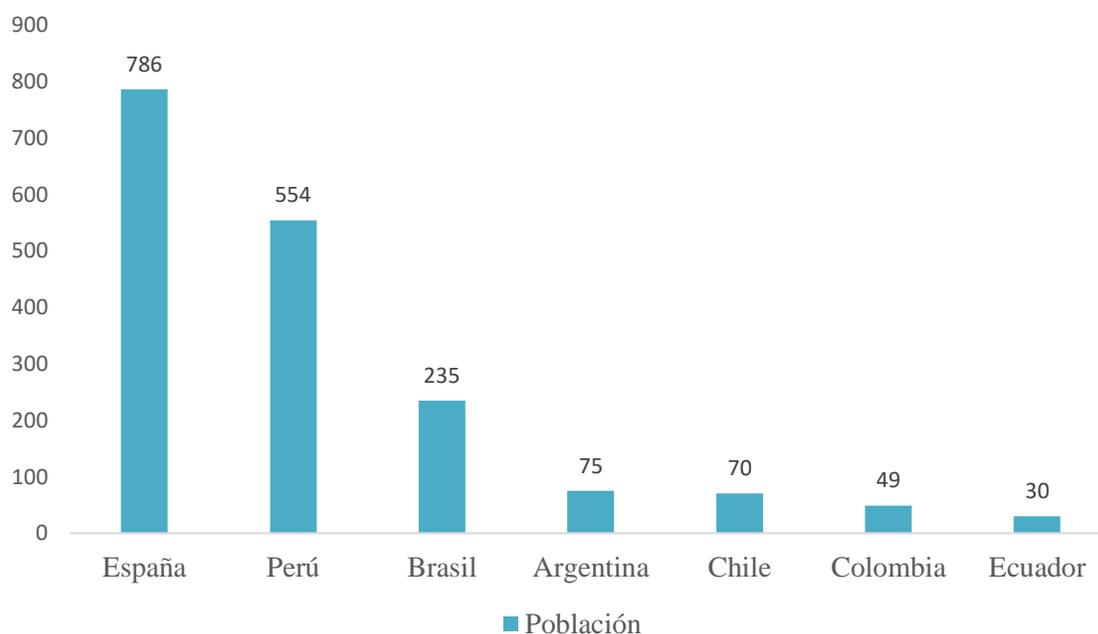


Figura N°3: Distribución del total de población según países. Revisión sistemática 2013-2023.

Fuente elaboración propia 2023

. La figura N°3 muestra el total de población incluida en la investigación según países, surgiendo así que en España se presenta un total de 786 enfermeros (n=2) se encuentra Perú con 554 enfermeros (n=1), Brasil con 235 enfermeros (n= 2), Chile con 70 enfermeros (n=1), mientras Colombia solo cuenta con 49 enfermeros (n=1) y finalmente Ecuador con 30 enfermeros (n=1).

Distribución de publicaciones según sexo

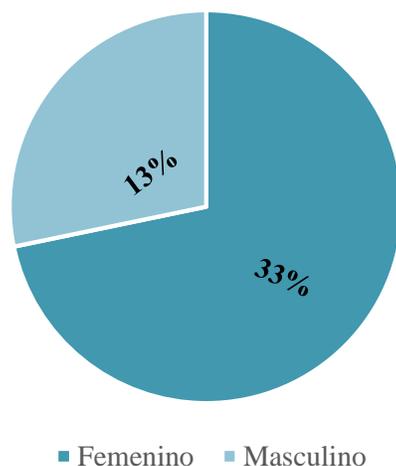


Figura N°4: Distribución porcentual de publicaciones científicas según sexo. Revisión sistemática 2013-2023. Fuente: elaboración propia, 2023

La figura N°4 muestra que el sexo de mayor predominio es el femenino con un 33% (n=5) de las publicaciones científicas mientras que el sexo masculino solo se presenta en un 13% (n=2) de las publicaciones, por lo tanto, los profesionales de enfermería incluidos en los estudios eran más mujeres que hombres.

Distribución porcentual de la salud mental por países según publicaciones científicas.

Tabla N°7: Distribución porcentual de la salud mental en profesionales de enfermería por países según publicaciones científicas.

Países	Absoluto	Porcentaje	Total
España	5	33%	100%(n=15)
Colombia	2	13%	100%(n=15)
Brasil	1	7%	100%(n=15)

Fuente: elaboración propia 2023

La tabla N°7 muestra la salud mental por países de los profesionales de enfermería por lo que España presenta un 33% (n=5) de los estudios seleccionados seguidamente se encuentra Colombia con un 13% (n=2) de estos y finalmente Brasil con un 7% (n=1) de los estudios. Cabe señalar que en España es donde se contienen más publicaciones científicas.

Distribución porcentual de los principales problemas que afectan la salud mental según publicaciones científicas

Tabla N°8: Distribución porcentual de los principales problemas emocionales que afectan la salud mental de los profesionales de enfermería según publicaciones científicas

Problemas emocionales	Absoluto	Porcentaje	Total
Estrés	10	67%	100% (n=15)
Ansiedad	9	60%	100% (n=15)
Depresión	7	47%	100% (n=15)
Alteraciones del estado de ánimo	4	27%	100% (n=15)
Síndrome de Burnout	2	13%	100% (n=15)

Fuente: elaboración propia, 2023

La Tabla N°8 evidencia los principales problemas psicológicos que afectan la salud mental de los profesionales de enfermería, considerando el estrés como el que mayor influye con un 67% (n=10) de las publicaciones científicas, seguidamente se encuentra la ansiedad con 60% (n=9) y la depresión con 47% (n=7) de las publicaciones, mientras que las alteraciones del estado de ánimo solo se mencionan en 27% (n=4) y el síndrome de burnout solo se presenta en un 13% (n= 2) de las publicaciones científicas.

Distribución porcentual de los factores laborales más frecuentes de salud mental de los profesionales en enfermería según publicaciones científicas

Tabla N°9: Distribución porcentual de los factores laborales más frecuentes que influyen en la salud mental y en los profesionales de enfermería según publicaciones científicas

Factores laborales	Absoluto	Porcentaje	Total
Turnos rotativos y/o nocturnos	11	73%	100% (n=15)
Sobrecarga laboral	10	67%	100% (n=15)
Jornadas laborales extensas	8	53%	100% (n=15)
Ambiente laboral inadecuado	6	40%	100% (n=15)
Accidentes laborales	4	27%	100% (n=15)

Fuente: elaboración propia, 2023

La tabla N°9 muestra los factores laborales más frecuentes que influyen en la salud mental y en los trastornos del sueño de los profesionales de enfermería según publicaciones científicas, por lo que los turnos rotativos y/o nocturnos son los más se presentan con un 73% (n=11) de los estudios, seguidamente se encuentra la sobrecarga laboral con un 67%, (n=10) en el tercer lugar están las jornadas laborales extensas con un 53% (n=8) de los estudios, mientras que en las últimas posiciones se presentan el ambiente laboral inadecuado con 40% (n=6) y los accidentes laborales con un 27% (n=4) de los estudios.

Distribución de los indicadores en la eficacia del sueño en profesionales de enfermería según publicaciones científicas

Tabla N°10: Distribución porcentual en los indicadores en la eficacia del sueño en profesionales de enfermería según publicaciones científicas.

Indicadores	Absoluto	Porcentaje	Total
Calidad del sueño.	9	60%	100(n=15)
Cantidad del sueño.	7	47%	100(n=15)
Reposición del sueño	2	13%	100(n=15)

Fuente: elaboración propia, 2023.

La tabla N°10 expone los indicadores en la eficacia del sueño en los profesionales de enfermería, por lo que la calidad del sueño es el principal indicador con un 60% (n=9) de los estudios, seguidamente se encuentra la cantidad del sueño con un 47% (n=7) de los estudios seleccionados, mientras que la reposición del sueño solo se presenta en un 13% (n=2) de los estudios seleccionados.

Distribución porcentual de los trastornos de sueño más frecuentes según publicaciones científicas.

Tabla N°11: Distribución porcentual de los trastornos de sueño más frecuentes en profesionales de enfermería según publicaciones científicas.

Trastornos del sueño	Absoluto	Porcentaje	Total
Insomnio	10	67%	100% (n=15)
Hipersomnolencia	6	40%	100% (n=15)
Ritmo Circadiano	4	27%	100% (n=15)
Pesadillas	1	7%	100% (n=15)
Piernas Inquietas	1	7%	100% (n=15)

Fuente: elaboración propia, 2023.

La tabla N°11 muestra los trastornos de sueño más frecuentes en profesionales de enfermería según publicaciones científicas, por lo que, el insomnio presenta en un 67% (n=10) de estudios, seguidamente se encuentra la hipersomnolencia con un 40% (n=6) luego el ritmo circadiano con un 27% (n=4), mientras que un 7% (n=1) de las publicaciones aluden a los trastornos de pesadillas y piernas inquietas. Cabe destacar, que el sumatorio total no es 100%, dado que se repiten varios trastornos en diferentes estudios.

Distribución porcentual de la influencia de la salud mental en los trastornos del sueño de los profesionales de enfermería según publicaciones científicas.

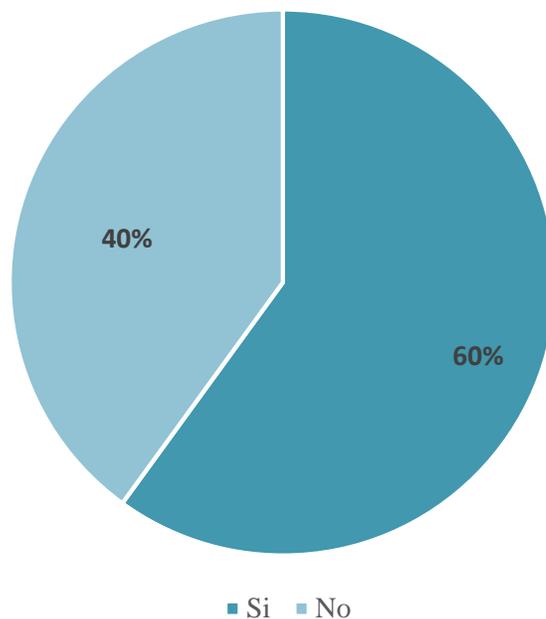


Figura N°5: Distribución porcentual de la influencia de la salud mental en los trastornos del sueño de los profesionales de enfermería según publicaciones científicas. Revisión sistemática 2013-2023. Fuente: elaboración propia, 2023

La figura N°5: muestra que, si existe una influencia de la salud mental en los trastornos del sueño de los profesionales de enfermería dado que se afirma en un 60% (n=9) de las publicaciones, mientras que en un 40% (n=6) de los estudios se contradicen puesto que los trastornos no solo están asociados a la salud mental sino a otros factores.

Distribución de las repercusiones de salud mental en relación con los trastornos del sueño, según publicaciones científicas

Tabla N°12: Distribución porcentual de las repercusiones de la salud mental en relación con los trastornos del sueño según publicaciones científicas

Repercusiones de salud mental	Insomnio	%	Hipersomnia	%	Ritmo circadiano	%	Piernas inquietas	%	Pesadillas	%
Estrés	4	27%	2	13%	3	20%	1	7%	1	7%
Ansiedad	4	27%	2	13%	2	13%	1	7%	1	7%
Depresión	2	13%	2	13%	1	7%				
Cambios emocionales	2	13%					1	7%	1	7%

Fuente: elaboración propia, 2023

La tabla N°12 evidencia los indicadores de salud mental relacionados con los trastornos del sueño de los profesionales de enfermería según publicaciones científicas, considerando así que el estrés y la ansiedad son los principales indicadores de salud mental que ocasionan el insomnio con un 27% (n=4) de los estudios cada uno, mientras que la depresión y los cambios emocionales solo se presentan en 13% (n=2) de estos. Seguidamente, se encuentra el estrés, la ansiedad y la depresión como indicadores para la hipersomnia con un 13% (n=2) de los estudios cada uno. Luego, se presenta el estrés con un 20% (n=3) de los estudios, la ansiedad con un 13% (n=2) y la

depresión con un 7% (n=1) de los estudios en el trastorno del ritmo circadiano, mientras que el estrés, la ansiedad y los cambios emocionales se obtiene en un 7% (n=1) de los estudios, los cuales son indicadores de salud mental que se aluden en el trastorno de pesadillas y de piernas inquietas.

Distribución porcentual de las principales repercusiones laborales al afectarse la salud mental y los trastornos del sueño, según publicaciones científicas

Tabla N°13: Distribución porcentual de las principales repercusiones laborales al producirse afectación en la salud mental y en el patrón de sueño, según publicaciones científicas

Repercusiones laborales	Absoluto	Porcentaje	Total
Baja productividad	9	60%	100(n=15)
Fatiga	7	47%	100(n=15)
Dificultad para tomar decisiones	6	40%	100(n=15)
Ausentismo laboral	5	33%	100(n=15)
Conflictos interpersonales	3	20%	100(n=15)
Malos tratos	3	20%	100 (n=15)

Fuente: elaboración propia, 2023

La tabla N°13 muestra las principales repercusiones laborales que se producen al afectarse la salud mental y el patrón del sueño de los profesionales de enfermería, considerando la baja productividad en el trabajo como el que mayor se presenta con 60% (n=9) de las publicaciones científicas, seguidamente se encuentra la fatiga con 47% (n=7) de las publicaciones, luego aparece la dificultad para tomar las decisiones con un 40% (n=6) de las publicaciones mientras que el ausentismo laboral se expone en 33% (n=5) de las publicaciones, los conflictos interpersonales solo se da en 20% (n=3) de las publicaciones, al igual que los malos tratos que se manifiestan en un 20% (n=3) de las publicaciones. Cabe señalar, que el sumatorio total no es 100%, dado que los elementos de la tabla se repiten 2 o más veces en un mismo estudio.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

La discusión de los resultados plantea tres panoramas en la presente investigación: la primera se expone la comparación entre diversos artículos científicos del tema en estudio y sus antecedentes nacionales e internacionales, la segunda se visualiza un análisis exhaustivo basado en un criterio propio y por último se relaciona la teorizante con los datos proporcionados con el fin de plasmar una perspectiva desde la enfermería. Esta investigación evidencia con bases científica la relación que surge entre la salud mental y los trastornos del sueño según factores laborales predisponentes.

La salud mental ha ido cambiando en los últimos años tanto a nivel nacional como internacional en los profesionales de enfermería, por lo que es importante fortalecer este estado de bienestar físico, psicológico, social y mental mediante intervenciones de promoción de la salud que conlleven a minimizar los riesgos laborales y con ello disminuir la afectación en el diario vivir.

La Política Nacional de la Salud Mental (2012) expone que una persona mentalmente sana presenta estilos de afrontamientos eficaces, competencias, aspiraciones, proyecciones y un buen control del entorno, por lo que influye en el comportamiento individual y una autorrealización de capacidades emocionales e intelectuales que brindan un bienestar subjetivo.

Coincidiendo con lo anterior Zea (2021) señala que la salud mental en el personal de enfermería hace prioritario realizar evaluaciones constantes de la calidad de vida, ya que son los encargados de brindar el soporte del cuidado hacia los demás en los servicios hospitalarios por lo tanto, se han reportado casos con problemas mentales asociados a la recarga laboral, evidenciando un

nivel alto de estrés que se maneja por parte del personal de enfermería, el cual genera un efecto negativo en su salud mental.

La profesión de enfermería establece dentro de sus funciones brindar una atención de calidad e integral a los pacientes que tienen a su cargo, sin embargo, es importante que estos profesionales gestionen su propia salud y se practiquen valoraciones físicas y psicológicas para detectar riesgos, dado que el cuidado de los pacientes proporciona una gran demanda en la salud mental de los y las enfermeras. Según Muñoz et al (2015) expone que el contacto directo con el dolor, el sufrimiento, la desesperanza y la irritabilidad por la que pasa el paciente les trasmite a estos profesionales un deterioro en su ambiente psicológico y una carga mental excesiva.

La salud mental es multifacética, puesto que incluye requerimientos físicos, sociales, culturales, económicos para determinar, ya sea su afectación o su mantenimiento adecuado, es por eso por lo que en países como España se le da gran relevancia, dado a la necesidad de fortalecimiento que se presenta en los profesionales de enfermería que laboran en instituciones de esa localidad, seguidamente se observa la preocupación que se generan en Brasil y Colombia, por la gran incidencia de repercusiones de salud tanto físicas como mentales a la que son sometidos el gremio de enfermería.

Ramírez, Paravic y Valenzuela (2018) destacan que la afectación de la salud mental de los profesionales de enfermería en el mundo suele estar vinculados a factores laborales y sociales que originan una falta de adaptación y del control de las actividades diarias, lo que conlleva a un bajo rendimiento y a una sobrecarga mental que limite las capacidades cognitivas y

conductuales en el que hacer de este.

Muñoz et al (2015) expone que esos factores tanto laborales como sociales suelen desencadenar problemas emocionales como el estrés, la ansiedad, la depresión, alteraciones del estado de ánimo y el síndrome de burnout. Este último genera una incapacidad mayor y notoria en los trabajadores de la salud por lo que se presenta con mayor frecuencia en los años recientes.

La investigación señala que el estrés es el principal problema emocional que afecta la salud mental en los profesionales de enfermería por las diversas situaciones familiares y por la influencia del entorno, seguidamente se encuentra la ansiedad y la depresión como inconvenientes sensitivos, mientras que el síndrome de burnout es la condición emocional que menor se da en los profesionales.

Parra (2019) expone el estrés laboral como una de las principales repercusiones de la exposición a situaciones estresantes, es decir se busca un balance entre los requerimientos de trabajo y su medio de afrontamiento de los diversos inconvenientes desagradables que intervienen en la productividad y el incremento de la fatiga mental.

Zúñiga (2019) establece que el estrés laboral aparece cuando se presenta un descontrol o inestabilidad en la persona en sus emociones que conllevan a un incremento de los niveles de estrés y un bajo desempeño en sus puestos de trabajo, provocando en si una respuesta fisiológica sometida a la tensión y al cambio continuo del comportamiento del profesional generando un ambiente hostil.

Cobos, Soreano y Seijo (2021) plantean que las principales causas que originan estrés laboral son la sobrecarga de actividades, las extensas jornadas de trabajo (12 a 16 horas), el cuidado que se le brindan a los pacientes, los turnos rotativos que provocan un descontrol en la vida familiar, social y personal limitando el ocio y el descanso.

Bridgette y Williams (2015) mencionan que el modelo de enfermería Roper-Logan-Tierney se basa en la idea de que un ritmo de vida saludable conlleva a suplir las actividades vitales entre ellas el trabajo. Esta hace énfasis que las condiciones laborales deben ser lo más óptimas posible considerando al trabajador como un ser importante y que la influencia del entorno proporcione productividad y una adecuada salud laboral individualizada. Ahora bien: el modelo establece que el incumplimiento del trabajo hace que el individuo adopte conductas poco favorables lo que produce repercusiones en su salud física y mental.

Jenkins y Holland, (2019) plantean que el ambiente laboral a nivel psicosocial en el modelo influye en las relaciones interpersonales, minimiza los conflictos entre los compañeros de trabajo por lo que la colaboración e integración del individuo aporta solidaridad, empatía, liderazgo, autonomía, capacidad resolutiva y motivación para ejercer sus actividades diarias.

Los resultados obtenidos muestran que el ambiente laboral inadecuado se encuentra en la cuarta posición de los factores laborales mientras que los turnos rotativos y/o nocturnos se halla en la primera posición, aun así, los accidentes laborales son los que menos se presentan en los profesionales de enfermería.

Castillo et al (2023) destaca que la actividad laboral influye en la calidad del sueño de los profesionales de enfermería, dado que los turnos rotativos o nocturnos generan una alteración en el ciclo circadiano surgiendo así que las personas no puedan satisfacer sus necesidades de sueño y a su vez menor capacidad de adaptación a diversas situaciones de la vida. El sueño atípico también afecta la salud física y mental de las personas, puesto que puede originar trastornos mayores que son difíciles de tratar.

Guadamuz, Miranda y Mora (2022) mencionan que el sueño es una necesidad fisiológica que se caracteriza por el bloqueo de la conciencia y la inactividad de los músculos. El individuo requiere de este para poder realizar sus actividades cotidianas, por lo que una alteración en este patrón genera grandes problemas de salud, dado que la cantidad y calidad del sueño está asociado a la edad, factores socioeconómicos y al lugar de descanso donde se logra conciliarlo, es decir si el individuo tiene una edad avanzada, su economía está debilitada, sus relaciones son conflictivas, aparte el ambiente donde reposa debe contar con una adecuada iluminación, ventilación y poco ruido presente, la ausencia de estos factores es casi imposible que la persona pueda descansar oportunamente.

Charcas, Melchiori y Ozán (2016) expone que las variaciones de sueño y descanso predisponen a que el rendimiento laboral disminuido de los profesionales de enfermería origine que las atenciones de los servicios de salud tengan afectación en cuanto a la calidad y eficiencia del abordaje de los usuarios a cargo. Además, el sueño es una necesidad básica y fundamental para un buen funcionamiento del organismo y a su vez permite tomar mejores decisiones y emitir juicios claros en su diario vivir.

Los profesionales de enfermería se encuentran continuamente expuesto a numerosos factores durante el desarrollo de su oficio y principalmente se ve reflejado en los turnos nocturnos cuando la recuperación del sueño es insuficiente tiende a tener peor calidad y menor duración de las 8 horas establecidas como patrón normal lo cual genera un agotamiento a largo plazo llegando a desencadenar alteraciones graves en el patrón del sueño.

Castro et al (2015) señalan en contexto que los profesionales de salud aparte de la afectación de la cantidad, calidad y reposición del sueño en el área familiar, social y personal sufren alteraciones y principalmente la de género femenino, debido a que tienden a tener n sobrecarga de trabajo doméstico, lo que implica menos tiempo para el sueño diurno durante los días de ocio que imposibilitan que esos profesionales se dediquen a más de una actividad productiva y tener relaciones interpersonales sanas.

Los hallazgos obtenidos en los resultados de la investigación establecen que la calidad del sueño es el principal indicador de la eficacia, seguidamente se encuentra la cantidad y la reposición del sueño, sin embargo, Charcas (2016) menciona que las personas deben dormir aproximadamente 7 horas durante la noche, de tal manera que puedan darse todas las fases del sueño y se facilite la recuperación física durante las primeras horas de sueño y la recuperación psíquica en las horas restantes

Sánchez y Vega (2019) destaca que la reposición del sueño no es una forma de renovar el patrón, ni de restablecer la cantidad de horas perdidas, dado que una vez que se interrumpe se genera

cambios fisiológicos que hacen que el sueño no sea reparador, alterando la calidad y la cantidad de horas y limitando el descanso

Allgood (2012) evidencia que el modelo conceptual de Roper, Logan y Tierney está basado en el concepto de los seres humanos tienen una serie de actividades esenciales para mantener una óptima salud entre ellas se destaca el ocio el cual es necesario para generar un desarrollo cognitivo, emocional y social equilibrado de una forma individual, por lo tanto, cada individuo está presente en diferentes situaciones estresantes por lo que el ocio es una herramienta primordial para afrontar la vida personal, familiar y laboral.

El tercer objetivo específico analiza trastornos del sueño más frecuente en los profesionales de la salud, se llega a identificar en varios estudios que entre estos trastornos se encuentra el insomnio, la hipersomnolencia, la alteración del ritmo circadiano, el trastorno de pesadillas y el síndrome de piernas inquietas, dado que son los que más se presentan en esta población por el descontrol que se da en el patrón del sueño de estos profesionales en países de Iberoamérica. Dentro de estos trastornos hay un sin fin de aspectos que conllevan a que se originen, por lo que una detección temprana disminuye sus repercusiones en la salud.

Regaldie (2020) muestra que los trastornos del sueño se han convertido en un problema de salud a nivel mundial, dado a la gran incidencia de casos que se dan a diario en la atención comunitaria. Además, este mismo autor enfatiza que estos trastornos no solo están asociados a la jornada de trabajo, sino que están muy relacionados con los estilos de vida (la falta de actividad física, los malos hábitos alimenticios, el uso excesivo de la tecnología y el consumo

desmedido del alcohol, tabaco u otras drogas), los cuales ocasionan alteraciones en el sueño y descanso.

Sánchez y Vega (2019) destacan que el insomnio es el principal trastorno que presentan los profesionales de enfermería, puesto que este genera una dificultad persistente de iniciar el periodo de sueño, su duración, calidad y conciliación, teniendo en cuenta las condiciones adecuadas que le permiten dormir con facilidad, aun así, la persona puede haber dormido toda la noche, pero el sueño no es reparador.

Caballero, Pino y Barboza (2020) plantean que el insomnio es una imposibilidad para dormir, ya sea por su duración o calidad, sin embargo, este agrega que este trastorno suele estar asociado a enfermedades previas (diabetes, hipertensión arterial, depresión, hipotiroidismo) que tenga la persona o a diversos factores que predisponen a sufrirlo, por ejemplo, problemas sociales, el entorno, la situación monetaria crítica y las confrontaciones consigo mismo.

Caballero, Pino y Barboza (2020) menciona también que en países como España y Perú se presenta uno o dos síntomas como mínimo asociado al insomnio por tres o más veces a la semana, es por ello por lo que se ha dado la necesidad de fomentar los hábitos de higiene del sueño adecuados para mejorar la calidad del sueño y con ello el aprendizaje y el desempeño laboral de los profesionales que brindan un servicio asistencial, principalmente la afectación se da en mayor proporción en mujeres que en hombres, y en edades más avanzadas.

Las similitudes evidencian diferentes puntos de vistas de los autores presentes en la investigación, es por ello por lo que Maganto, Priso y Mayoral (2021) exponen que la

exposición constante a factores estresantes y la falta de adaptación en los mecanismos de respuesta fisiológico producen que el insomnio se convierte en una condición crónica, lo cual provoca un impacto negativo en la calidad de vida y en el desempeño cognitivo.

La somnolencia diurna excesiva o hipersomnolencia es el segundo trastorno más frecuente en los profesionales de enfermería, puesto que ocurre por la privación del sueño o por la mala calidad de este. Según Silva et al (2020) establecen que los cambios rotativos en el horario, el rol familiar, las dolencias corporales y el sueño fraccionado hace que se produzca un daño psicológico y a su vez se intensifica la somnolencia, la cual genera mal humor, aumento de peso, cansancio, dificultad para concentrarse y mantener juicio crítico, lo que conlleva a que estos profesionales pierdan el poco tiempo de ocio que tienen por tratar de dormir, es decir la vida se convierte en una monotonía.

Bermúdez (2014) habla que el ritmo del sueño- vigilia se ajustan a factores ambientales como la luz y la oscuridad, por lo que el efecto que se produce al alterar el ciclo principalmente en aquellos profesionales que tienen turnos mixtos o nocturnos ocasiona que se produzca el trastorno del ciclo circadiano, el cual suele vincularse con la somnolencia excesiva y al insomnio. Además, este trastorno suele alterar la actividad cerebral, la resistencia a la insulina y el metabolismo del cuerpo humano.

Barahona et al (2013) plantean según sus hallazgos que el desfase circadiano origina un declive en el nivel de alerta y del funcionamiento, un aumento del tiempo de respuesta y un mayor riesgo de errores en las actividades, lo que genera en los profesionales de enfermería negligencia

y violación de normas en el trabajo.

Prado, Peralta y Regalado (2013) menciona que Nancy Roper en su modelo plantea que la salud es una responsabilidad propia y que cada individuo es el responsable de cuidarla y que esta se vincula con las actividades vitales, el ciclo de vida y el grado de independencia que este presenta, es decir establece el sueño como una de las necesidades básicas, si este se ve afectado es por el modo de vida que la persona tiene a lo largo de sus años y que además esto se relaciona con el nivel de ayuda o dependencia que requiere de otros para realizar actividades.

Roper expone que el profesional de enfermería está muy asociado a su teoría, dado que se tiende a preocupar por el trabajo, el paciente y su entorno, y suele dejar de lado su propia salud, lo que conlleva sufrir de múltiples alteraciones, entre ellas el del patrón de sueño, sin embargo no aparece de inmediato, sino por factores repetitivos que hacen que ya el profesional empiece a presentar repercusiones entre edades de 40 a 60 años, impidiendo que realicen sus debidas funciones tanto a nivel personal como laboral.

El cuarto objetivo específico analiza el impacto de los trastornos del sueño y la salud mental de los trabajadores de enfermería en relación con los factores laborales, se puede mencionar que hay un vínculo muy estrecho dado que el área mental esta entrelazada con la fisiológica y si le agregamos factores externos que los afectan directamente se logra abarcar el gran deterioro que surge en la salud del ser humano.

Cavalheri et al (2021) mencionan que los factores externos como los accidentes frecuentes laborales, los turnos nocturnos, la sobrecarga de funciones, la no remuneración monetaria a

tiempo junto con la comorbilidad hace que se origine cambios en la salud mental principalmente de los trabajadores de enfermería, dado que estos brindan servicios las 24 horas del día y en ocasiones hasta doblan turnos o hacen extras; hay profesionales que cuentan con hasta dos empleos al día para poder cubrir sus deudas

Los cambios en la salud mental proporcionan que haya ausentismo por parte del profesional de enfermería en algún centro de salud, pero no es solo ello, sino que también están asociados a repercusiones como el estrés, la ansiedad, la depresión y los cambios emocionales, que originan la gran incidencia de trastornos del sueño especialmente de insomnio e hipersomnias, puesto que en los estudios analizados en la presente investigación muestra la presencia de estos problemas de salud mental hace que no haya un correcto control del sueño por lo que el cerebro sigue estimulándose en el periodo de descanso.

Polanco y García (2016) sugieren que tanto el impacto negativo en la salud mental y los trastornos del sueño según aspectos laborales pueden mejor si se minimiza los efectos de esos factores y se organiza un plan que beneficie la salud de los profesionales de enfermería sin afectar las condiciones de vida de los pacientes. Este mismo autor enfatiza que disminuir las jornadas laborales, eliminar los turnos mixtos, contratar más personal en los centros de salud y generar preocupación por la salud de los empleados hace que se prevenga enfermedades futuras y que la misma persona empiece a promover su salud de forma integral

Barrios, Orgullosa y Toro (2023) exponen que Roper sustenta en su modelo que los problemas psicosociales y laborales pueden afectar negativa o positivamente en el individuo, es decir el no

poder dormir ya sea por situaciones familiares o laborales genera angustia, incomodidad y descoordinación (alteración de la salud mental) de las actividades vitales, lo cual hace referencia que su vida se ve deteriorada y que su condición de alarma conlleva a provocar hasta la muerte sino se trata de inmediato. Roper también muestra que el proceso de salud y enfermedad está asociada al grado de promoción y de prevención que se les brinda a los componentes de su modelo, por lo que el fortalecimiento a tiempo genera un bienestar individualizado en su vida.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La investigación realizada destaca que la salud mental de los profesionales de enfermería suele deteriorarse por factores ambientales, familiares, culturales, sociales, laborales y económicos a los que están expuestos, dado que ellos interfieren de forma indirecta en el diario vivir, considerándolos como aspectos potenciales de riesgo, por lo que se logra evidenciar en los artículos seleccionados que España prioriza el tema de salud mental, dado a la gran incidencia de casos que se presenta de su afectación en esta población, reafirmando así que los problemas emocionales como el estrés, la ansiedad, la depresión y el síndrome de Burnout son los que más influyen.

Los resultados resaltan que los factores laborales más frecuentes que influyen en la salud mental de los profesionales de enfermería son los turnos rotativos y/o nocturnos, las jornadas laborales extensas, la sobrecarga laboral y por último los de menor desarrollo son los accidentes laborales. También se recalca que el ambiente inadecuado predispone a que las relaciones interpersonales con el equipo interdisciplinario se debilitan, debido a la tensión, incertidumbre y a la indisposición que se genera, provocando así un clima tosco e incómodo que trasmite inconformidad por parte del personal de salud.

La investigación plantea que las publicaciones científicas de los trastornos del sueño más relevantes arrojan que el insomnio, la hipersomnolencia, el síndrome de piernas inquietas y las pesadillas son los que alteran con mayor frecuencia el estado fisiológico del sueño/vigilia, por lo que eficacia del patrón se asocia con la calidad y la cantidad de descanso que presentan los profesionales de enfermería y no con la reposición que este pueda generar.

La investigación destaca que las edades en las que mayor se desarrolla estos trastornos va desde los 40 hasta los 60 años, siendo esta última considerada la más difícil de tratar por haber estado sometida a un cambio constante del periodo del sueño.

Los resultados obtenidos concluyen que el estrés y la ansiedad son los principales indicadores de salud mental que afectan los trastornos del sueño, esencialmente en el insomnio y en la hipersomnolencia, dado a los factores laborales a los que se exponen los profesionales de enfermería generando angustia, intranquilidad, lo cual impide que se dé un sueño reparador. También se ve reflejado a través de una baja productividad laboral, fatiga, dificultad para tomar decisiones competentes y en los malos tratos repercutiendo en su propio bienestar o de otros. No obstante, se obtiene que el ausentismo laboral está muy relacionado con la falta motivación o a la poca expectativa de crecimiento, los cuales son situaciones del estado emocional que influye en la salud mental y que a su vez generan alteraciones del sueño graves.

6.2 RECOMENDACIONES

Recomendaciones para el personal de enfermería.

Mantener capacitaciones constantes sobre la salud mental y los trastornos del sueño en los profesionales de enfermería para generar un mayor abordaje oportuno.

Realizar una rutina de ejercicios con un tiempo promedio de 6 horas previas antes de dormir para liberar estrés, generar bienestar físico y mejorar la salud mental.

Evitar el consumo excesivo de estimulantes energéticos como café, té, chocolate, bebidas energéticas, postres con exceso de azúcar de tres a cuatro horas antes de acostarse.

Tener un compromiso propio de su salud y si muestra problemas o alteraciones en el patrón del sueño buscar una ayuda pertinente para evitar complicaciones mayores.

A la hora de dormir, evitar tener al lado dispositivos electrónicos (computadoras, celulares, televisores) para que la rutina del sueño sea de una forma más reparadora.

No excederse de las jornadas laborales extendidas de 12 a 16 horas continuas por varios días ya que el rendimiento, la capacidad resolutive del profesional no es lo mismo por el cansancio y puede generar accidentes laborales.

Procurar que su habitación esté bien ventilada, la menor cantidad de luz posible, temperatura agradable y cómoda para obtener un adecuado descanso.

Minimizar la ingesta de sustancias nocivas como el alcohol y los cigarrillos

Recomendaciones para los centros laborales de profesionales en enfermería.

Generar mayor contratación del personal de enfermería en aquellos centros que tengan una alta demanda de pacientes a si evitar la sobrecarga laboral.

Proporcionarle al profesional de enfermería una flexibilidad de horario nocturno donde obtenga una hora de descanso para generar una siesta de reposición de sueño, si así lo requiere o bien si tiene un horario extendido de 16 horas laborales.

Implementar actividades interactivas de 15 a 20 minutos en donde participen los profesionales de enfermería y libere sus puntos de vista, una conversación amena con el equipo de trabajo sobre diversos temas o inquietudes presentes con el fin de generar un ambiente más ameno y con mayor productividad.

Recomendaciones para futuros investigadores con interés en el tema

Promover estudios con enfoque cuantitativo, por medio de instrumentos de recolección de datos donde muestre de una forma más explícita la opinión de los profesionales en enfermería a nivel nacional (Entrevistas, listas de cotejo, cuestionario o encuestas)

Proponer investigaciones donde se tome en cuenta la salud mental como prioridad en el profesional de enfermería con el fin de minimizar los sesgos de estudios anteriores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ramírez N, Paravic T, Valenzuela S (2013), Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. Revista Index de Enfermería 22 (3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000200008
- Charcas M, Melchiori B, Ozán D (2016) Patrón descanso-sueño en el personal de Enfermería [Tesina para optar por el grado de licenciatura en Enfermería, Universidad Nacional de Cuyo.] <file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/charcas-melisa-andrea.pdf>
- Satizábal J, Marín D. (2018), Calidad de sueño del personal de enfermería. Revista ciencias de la salud. 16 (1). <https://revistas.urosario.edu.co/xml/562/56255615006/index.html>
- Sánchez A, Vega J. (2019) Abordaje enfermero del insomnio en salud laboral. Revista Enfermería del Trabajo. 9 (1) [file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/Dialnet-AbordajeEnfermeroDelInsomnioEnSaludLaboral-7008986%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/Dialnet-AbordajeEnfermeroDelInsomnioEnSaludLaboral-7008986%20(2).pdf)
- Parra M. (2019) Relación de la carga mental con la alteración del sueño en enfermeras. [Tesis para optar por el grado de enfermería, Universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A] <file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/Parra%20Triana.pdf>
- Cerveros C, Sánchez D. (2020) Proyecto de Investigación: Prevalencia de los Problemas de Higiene del Sueño de los Profesionales de Enfermería del SNS [Tesis para optar por el grado de enfermería, Universidad autónoma de Madrid] file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/cerveros_salto_carlos.pdf
- Nestares N. (2020), Factores que afectan en la calidad del sueño del personal de enfermería de los servicios de medicina interna, paliativos, uci y urgencias del hospital general de la

palma. [Tesis para optar por el grado de enfermería, Universidad de la laguna].
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19907/FACTORES%20QUE%20AFECTAN%20EN%20LA%20CALIDAD%20DEL%20SUEÑO%20DEL%20PERSONAL%20DE%20ENFERMERIA%20DEL%20HOSPITAL%20GENERAL%20DE%20LA%20PALMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vega J, Porcel A, Barrientos S, Romero J, Cordero D. (2020) La turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral. Revista Española de Salud Pública 94 (14).
https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202007047.pdf

Díaz E, Rubio S, López M, Aparicio M. (2020) Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. Revista Scielo, 36 (2).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282020000200006&script=sci_arttext&tlng=es

Caballero J, Pino F, Barboza J. (2020) Factores asociados a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo-Perú. 20 (4).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2020000400004

Silva K, Naidon A, Carmosina M, Peserico A, Marion R, Colomé C. (2020) Somnolencia diurna excesiva y los efectos del trabajo en la salud de trabajadores de enfermería. Revista Enfermería Global, 19 (57)
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000100009

Cavalheiri J, Risso C, Salete N, Vieira A, Defante L, Caovilla F. (2021) Calidad del sueño y trastorno mental común en un equipo de enfermería de un hospital. Revista Latino-Americana Enfermagem, 29 (1)

<file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/psrzDVpyRfnpcVyR7hfJWtP.pdf>

Castillo B, Guiance L, Méndez C, Pérez A. (2023) Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. Revista Scielo, 68 (267)

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2022000200003

Barahona A, Vidaurre E, Sevilla F, Rodríguez J, Monge S. (2013) El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica. Revista Scielo,30 (1)

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100003

Bermúdez J. (2014) Enfermedad laboral relacionada a trastornos del sueño por alteración del ritmo circadiano (tsrc). a propósito de un caso. Revista Scielo, 31(1)

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152014000100011

Ministerio de salud (2012). Política Nacional de salud mental 2012-2021.

<https://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf>

Muñoz C, Rumie H, Torres G, Villaroel K. (2015). Impacto en la salud mental de la(del) enfermera(o) que otorga cuidados en situaciones estresantes. Revista Ciencia y

enfermería. 21(1).https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000100005

Polanco A, García M. (2017). Revisión conceptual de los factores de riesgo psicosocial laboral y algunas herramientas utilizadas para su medición en Colombia. Revista Libre Empresa Cali. 14(1). <https://doi.org/10.18041/libemp.2017.v14n1.27105>

Zúñiga E. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. Revista de Investigación de la Universidad Cayetano. 22(44). <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/17317/14574>

Cobos G, Soriano A, Seijo M. (2021). Estrés laboral en Enfermería de Cuidados Críticos. Revista Científica Sanitaria. 5(4) https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v5_n4_a9.pdf

Castillo I, Torres N, Ahumada A, Cárdenas K, Licon S. (2014). Estrés laboral en enfermería. Revista Salud Universidad del norte. 30(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81730850005>

Vásquez S, Gonzales Y. (2020). El estrés y el trabajo de enfermería: factores influyentes. Revista de Ciencias de la Salud.2(2). <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284113/85-texto-del-articulo-267-1-10-20200829.pdf>

Rosales N, Cortes D, López D. (2018). Ambiente laboral y su relación con el desempeño de los profesionales de enfermería en los servicios cerrados del hospital Alfredo Ítalo Perrupato. [Tesis para optar por el grado de licenciatura de enfermería; Universidad

- Nacional de Cuyo]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Cuyo.
http://tesisfcp.bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/12782/rosales-natalia.pdf
- Colegio de Enfermeras de Costa Rica. (22 de julio del 2021). Criterio Jornada Laboral Tiempo Extraordinario. <https://www.enfermeria.cr/project/docs/fiscalia/CECR-FISCALIA-483-2021.pdf>
- Fabres L, Moya P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes. 32(5).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
- Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM. 56(4).
<https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- Guadamuz J, Miranda M, Mora N. (2022). Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. Revista Médica Sinergia. 7(7).
<https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/download/860/1801/5472>
- Morrison J. (2015). DSM 5: Guía para el diagnóstico clínico. Editorial el manual moderno. 1ed
- Alligood M, Tomey A, (2011). Modelos y teorías en enfermería. Editorial Booksmedicos.7ed
[file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/Modelos%20y%20Teor%C3%ADas%20en%20Enfermeria%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario%20X/Downloads/Modelos%20y%20Teor%C3%ADas%20en%20Enfermeria%20(2).pdf)
- Williams B. (2015). Modelo de enfermería Roper-Logan-Tierney: un marco para complementar el proceso enfermero. Revista Nursing. 32(6). <https://www.elsevier.es/en-revista-nursing-20-articulo-modelo-enfermeria-roper-logan-tierney-un-marco-S0212538215002022>
- Otero A (2018). Enfoques de investigación. Universidad de Atlántico

https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION

Valle A. (2022). La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación. Editorial de la Universidad Católica del Perú. 1ed.

<https://files.pucp.education/facultad/educacion/wp-content/uploads/2022/04/28145648/GUIA-INVESTIGACION-DESCRIPTIVA-20221.pdf>

Moreno B, Muñoz M, Cuellar J, Domancic S, Villanueva J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. Revista Clínica. Periodoncia Implantol. 11(3).

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/piro/v11n3/0719-0107-piro-11-03-184.pdf>

Gómez M. (2017). Introducción a la Metodología de la Investigación Científica. Academia

http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/69957/secme-2549_2.pdf?sequence=2

Page M, McKenzie J, Bossuyt P, Boutron I, Hoffmann T, Mulrow C, Shamseer L, Tetzlaff J, Akl E, Brennan S, Chou R, Glanville J, Grimshaw J, Hróbjartsson A, Lalu M, Li T, Loder E, Mayo E, McDonald S, McGuinness L, Stewart L, Thomas J, Tricco A, Welch V, Whiting P, Moher D. (2021). La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para informar revisiones sistemáticas. Revista Española de Cardiología. 74(9). <https://www.revespcardiol.org/es-declaracion-prisma-2020-una-guia-articulo-S0300893221002748>

Landa E, Arredondo A. (2014). Herramienta pico para la formulación y búsqueda de preguntas clínicamente relevantes en la psicooncología basada en la evidencia. Revista de Psicooncología. 11(2).

<https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/05%20PSICOVOL11N2-3w.pdf>

Rodríguez C, Breña J, Esenarro D. (2021). Las variables. Editorial Área de Innovación y Desarrollo. 3ed. <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2021/10/Las-VARIABLES.pdf>

Semano M, Rivera R. (2012). Fuentes de Información. Eumed. https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/fuentes_informacion.html

Avello R (19 de marzo del 2018). Las fuentes de información y su evaluación. <https://www.grupocomunicar.com/wp/escuela-de-autores/las-fuentes-de-informacion-y-su-evaluacion/>

Lameda C, Suárez L, Uzcátegui R, Zambrano C. (2014). Importancia de publicar artículos científicos desde las perspectivas individual, de las organizaciones y la sociedad. Revista de la Universidad Nacional Experimental Politécnica. 5(4). <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=0CDgQw7AJahcKEwi4h4aPt7qBAxUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fdiainet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5329319.pdf&psig=AOvVaw0-rqvIqlsCb2ad0qspe4Q-&ust=1695340991521387&opi=89978449>

Leñero M, Solís G, García G. (2013). Estudios de cohorte. Epidemiología y estadística en salud pública. Editorial McGraw Hill. 1ed. <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1464§ionid=101050296>

Cubillas J, Arriaga F, Escalera A, Guevara L. (2016). Manual de Tesis y Trabajos de Investigación. Universidad La Salle Victoria.

[https://www.lasallevictoria.edu.mx/descargas/alumnos/Manual de Tesis y Trabajos de Inv.pdf](https://www.lasallevictoria.edu.mx/descargas/alumnos/Manual_de_Tesis_y_Trabajos_de_Inv.pdf)

Zuluaga D. (2022). Herramientas y Búsqueda de Información. Universidad del Quindío.

https://aulasvirtuales.uniquindio.edu.co/RecDigital/AlfabetizacionInformacional_Cidb_a/recursos/unidad2/Descargable_U2_EA1.pdf

Vivas L, García A. (2013). Relaciones conceptuales: definición del constructo, bases neuroanatomías y formas de evaluación. Revista Actualidades en Psicología. 27(114).

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-64442013000100002

Santillán A. (2014) Lectura crítica de la evidencia científica. Revista de enfermería cardiológica 1(63)

https://enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/63_01.pdf

Ávila J. (25 de abril del 2013). Confidencialidad de la información. Gobierno de México.

<https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/confidencialidadInformacion.html#:~:text=La%20confidencialidad%20es%20la%20garant%C3%A9a,el%20acceso%20a%20C3%A9sta%20informaci%C3%B3n>

Rivera V. (2019). Realidad sobre la Privacidad de los Datos Personales en Costa Rica. Revista

E Ciencias de la Información. 9(2).

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-41422019000200068

Timal S, Sánchez F. (2017). El plagio en el contexto del derecho de autor. Revista de Ciencias

Sociales. 11(42). <https://www.scielo.org.mx/pdf/tla/v11n42/1870-6916-tla-11-42-00048.pdf>

Zea K. (2021) El impacto en la salud mental del personal de enfermería que labora en el servicio de emergencia covid-19, en un hospital del minsa, nasca 2021 [Tesis para optar por

segunda especialidad profesional en enfermería en emergencias y desastres].
 Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11432/Impacto_ZeaAngulo_Karina.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Jenkins J, Holland K (2019) Applying the Roper Logan Tierney Model in Practice Book Aid International.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=erKMDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=nancy+roper+nursing+theory&ots=cD15D7KZLw&sig=jYymfq2DOjCoZ9k5oOPpmNTUx4M#v=onepage&q=nancy%20roper%20nursing%20theory&f=false>

Castro P, Rotenberg L, Gollner R, Silva A, Paiva E, Härter R. (2015) Siesta durante la guardia nocturna y la recuperación tras el trabajo entre enfermeros de hospitales. Revista Latinoamericana 23(1)

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/CpFLh8MHLpdYfQmvMRdc4py/?lang=es&format=pdf>

Regardie E. (2020). La calidad del sueño en profesionales de enfermería de las Unidades Quirúrgicas del Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol. [Tesis para optar por el grado de Enfermería, Universidad de Coruña]. Repositorio Institucional de la Universidad de Coruña.

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/26231/RegaldieMira_Elena_TFG_2020.pdf

Maganto A, Priso S, Alcañiz F, Mayoral A. (2023) Características del sueño en trabajadores sanitarios de hospitales de Madrid Sur. Revista Medicina y Seguridad del Trabajo. 69(270). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2023000100003

Prado O, Peralta G, Regalado B (2013). Modelos, teoría y práctica de atención de enfermería en el servicio de emergencia del hospital “José Carrasco Arteaga”. [tesis para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería, Universidad de Cuenca]. Repositorio institucional de la Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3574/1/Tesis%20de%20Pregrado.pdf>

Barrios Z, Orguloso C, Toro M. (2023). Salud mental y actividades vitales en desplazados por la violencia en villas de Aranjuez con el modelo de vida Roper-Logan-Tierney. Revista Ustasalud. 22(11). <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewizyNjtpZWEAxXtSzABHVDzCEY4FBAWegQICBAB&url=https%3A%2F%2Fdi.ernet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F8863557.pdf&usg=AOvVaw030jdVRgIoc46NnaxtZUEB&opi=89978449>

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Identificar los trastornos del sueño más frecuentes en los profesionales de Enfermería en los países de Iberoamérica del 2013 al 2023.	Trastornos del sueño	"Son afecciones que provocan cambios en la forma de dormir de las personas provocando una alteración en las capacidades mentales y físicas de cada individuo" (Nestares,2020)	Son una dificultad para dormir, manifestado diferentes formas como dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir demasiado.	Eficacia del sueño Tipos de trastornos Factores psicológicos	Calidad de sueño Cantidad del sueño Reposición del sueño perdido Insomnio Hipersomnolencia Alteración del ritmo circadiano Síndrome de piernas inquietas Apnea del sueño Estrés Ansiedad Depresión	Revisión sistemática

Elaboración propia 2023

ANEXO 2

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Calidad del sueño personal de enfermería Comparativa entre profesionales con turnos de 8 y de 12 horas	2016	Palazón E, Sánchez JC	X		Trastornos del sueño.

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Abordaje enfermero del insomnio en salud Laboral	2019	Sánchez Sánchez A.M, Vega Escaño J.	X		Trastornos de sueño

Elaboración Propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo	2019	Iván. A Peña Rodríguez. Lina P. Nieto Olarte Diana M. Sánchez Preciado Rafael Leonardo Cortés Lugo	X		Salud Mental y Trastornos del sueño.

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
La Turnicidad Como Factor Determinante En La Aparición De Insomnio En Población Laboral revisión sistemática.	2020	Juan Vega Escaño, Ana María Porcel Gálvez, Sergio Barrientos Trigo, José Manuel Romero Sánchez y Rocío de Diego Cordero.	X		Trastornos del sueño.

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Factores asociados a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo-Perú	2020	José Caballero Alvarado, Francis Pino Zavaleta, Joshuan J. Barboza	Si	No	Trastorno de sueño.
			X		

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio De selección.		Variable
			Si	No	
Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias	2023	Belinda Castillo Guerra, Lidia M. Guiance Gómez, Cristina Méndez Pérez, Antonio F. Pérez Aguilera	X		Trastornos del sueño.

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería.	2013	Noé Ramírez Elizondo, Tatiana Paravic Klijn, Sandra Valenzuela Suazo	X		Salud mental y Trastornos del sueño.

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Somnolencia diurna excesiva y los efectos del trabajo en la salud de trabajadores de enfermería.	2020	Kellen da Silva, Ariane Naidon Cattani, Maiara Carmosina Hirt, Anahlú Peserico, Rosângela Marion da Silva, Carmen L. Colomé Beck	X		Trastornos del sueño

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Calidad de sueño del personal de enfermería	2018	Jineth Pilar Satizábal Moreno. Diego Andrés Marín Ariza	X		Trastornos del sueño.

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial	2019	Jenny Méndez Beltrán Alejandro Botero Carvajal	X		Salud mental a los profesionales de enfermería.

Elaboración propia 2023.

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Estrés y Salud en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de Atención	2017	María	X		Salud mental en los profesionales de enfermería.
		Guadalupe			
		Aldrete			
		Rodríguez			
		Cristina			
		Navarro Meza			
		Raquel			
		González			
		Baltasar			
		Silvia Graciela			
		León Cortés			
		Gustavo			
Hidalgo					
Santacruz					

Elaboración propia 2023

Título	Año	Autor	Criterio de selección.		Variable
			Si	No	
Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo	2018	César Carrillo García, María Isabel Ríos Rísquez, Laura Escudero Fernández, María Emilia Martínez-Roche	Si	No	Salud mental.
			X		

Elaboración propia 2023.

ANEXO 3

Titulo	Año	Autor	Metodología	Objetivos	Resultados/Conclusión	Observaciones
Salud mental en enfermería un grito urgente de auxilio	2022	Mirliana Ramírez Esteban Pérez Natalie Figueredo	Una investigación descriptiva llevada a cabo en España y Chile refiere que, entre los grupos vulnerables que se beneficiarían de la atención en salud mental, se encuentran los profesionales de enfermería de salud mental dado a que estas sometidos a un importante estrés con la responsabilidad de otorgar atención de calidad, considerando elementos de eficiencia y eficacia fundamentales para un adecuado cuidado en salud	Promover la salud mental en los profesionales de salud	Ser mujer es un factor de riesgo para problemas de salud mental. Las mujeres profesionales de enfermería no solo tienen mayor prevalencia de este tipo de condiciones, sino que además presentan síntomas más graves. Las mujeres tienen tres veces más probabilidades de sufrir depresión y el doble riesgo de sufrir ansiedad que los hombres por las cargas de trabajo	Tomar acciones en relación con la salud mental de Enfermería, realizar promoción, prevención, derivar a tratamiento y rehabilitación, según corresponda

<p>Calidad del sueño del personal de enfermería Comparativa entre profesionales con turnos de 8 y de 12 horas</p>	<p>2017</p>	<p>Palazón E, Sánchez J</p>	<p>Se estudiaron a 107 enfermeras de tres hospitales de la Región de Murcia, divididos en dos grupos (53 de turnos a 8 horas y 54 de turnos a 12 horas). Se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP). Se ha llevado a cabo un análisis bivariante en fin de establecer relaciones significativas entre los componentes medidos y el desarrollo de turnos de trabajo</p>	<p>El objetivo que plantea esta investigación es conocer qué tipo de turno de trabajo (el de 8 horas o el de 12 horas) afecta más a la calidad del sueño del personal de Enfermería</p>	<p>Los turnos de 8 horas afectan a la calidad total de sueño en mayor medida que los turnos de 12 horas. Resulta necesario implementar programas de higiene del sueño a fin de mejorar la calidad del sueño, y por tanto, la calidad de vida de los trabajadores.</p>	<p>Los cuestionarios se entregaron a los trabajadores al inicio del turno y se recogían al final del mismo</p>
<p>Abordaje enfermero del insomnio en salud laboral</p>	<p>2019</p>	<p>Sánchez A Vega J</p>	<p>Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica integrativa mediante la búsqueda y el análisis de los artículos publicados entre los años 2013 y 2018, en diferentes bases de datos como PubMed, CINAHL, Scopus, Dialnet y Scielo. Las búsquedas</p>	<p>Conocer la incidencia del insomnio en salud laboral desde una perspectiva enfermera</p>	<p>El trabajo por turnos es una de las principales causas del insomnio en trabajadores, debido a la alteración del ritmo biológico.</p>	<p>Las intervenciones realizadas para minimizar el insomnio fueron caminatas enérgicas combinadas con música tranquilizadora, educación para la salud, la higiene del sueño</p>

			realizadas produjeron un total de 1.882 artículos que tras los criterios de exclusión aplicados se reduce a 20, el número final de publicaciones revisadas.			
Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo	2019	Peña-Iván-Olarte Lina-Sánchez Diana Mayer li Cortés Rafael	Estudio transversal con alcance correlacional. Se realizó en el Hospital San Rafael de Facatativá que cuenta con una población de 220 personas pertenecientes al cuerpo de enfermería. Se recibió la aprobación del Comité de Ética de la institución el 20 de septiembre del 2018 y de la coordinación del programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca	Determinar si existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño en las enfermeras de los turnos nocturno y rotativo de la en presa social del Estado Hospital San Rafael de Facatativá.	Sí existe relación entre el estrés percibido y la calidad de sueño, lo cual evidencia, por un lado, que, en las enfermeras a mayor estrés, peor calidad de sueño, y por otro, que, a peor calidad de sueño, mayor estrés.	Durante las jornadas laborales nocturnas, las enfermeras se privan de dormir con el fin de poder cumplir con su actividad y la exposición constante a luces en la noche lleva a no tener un horario establecido para el sueño.

Enfermedad laboral relacionada a trastornos del sueño por alteración del ritmo circadiano (tsrc). a propósito de un caso	2014	Bermúdez Jorge	Revisión bibliográfica sobre: trastornos del ritmo circadiano y del sueño, migraña y enfermedad cerebrovascular. Presentación de un caso clínico relacionado con seguimiento de 5 años	Analizar las posibles formas de asociación entre ritmo rotatorio y nocturno de trabajo, trastornos del sueño y del ritmo circadiano, su prevención y tratamiento.	Recibió tratamiento para su trastorno del sueño y tratamiento antimigrañoso, la evolución a lo largo de cinco años de seguimiento mostró normalización de los patrones de sueño, las crisis de migraña disminuyeron progresivamente en intensidad y frecuencia hasta su total desaparición.	La alteración del sistema circadiano repercute sobre la secreción de la melatonina y en consecuencia sobre la sincronización de los ritmos biológicos, como el ciclo sueño-vigilia, el de la temperatura corporal y el de la liberación de cortisol
El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica	2013	Barahona A Vidaurre E, Sevilla F, Rodríguez J Monge S	Se realizó una investigación de carácter descriptivo, observacional, corte transversal y no intervencionista. La población meta del estudio fueron los Médicos, Enfermeras y Oficiales de Seguridad (Guardas) de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) que laboran en jornadas nocturnas. Para	Describir los síntomas y enfermedad es que se presentan con mayor frecuencia en una muestra de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad que laboran para la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica.	El trabajo nocturno es un factor de riesgo para múltiples trastornos orgánicos. Por lo tanto, la selección de los trabajadores que sean aptos para el trabajo nocturno es una necesidad.	Se recomienda que deba de realizarse estudios para determinar los principales factores de riesgo de trastornos de sueño y gastrointestinales de manera que se trate de aminorar la prevalencia e incidencia de estos en la población costarricense.

			<p>abordar esta población tomamos como muestra un grupo de médicos, enfermeras y guardas que laboran en diferentes hospitales de la CCSS. Los hospitales de la CCSS objeto de estudio fueron: Hospital de la Mujer Adolfo Carit Eva, Hospital San Juan de Dios y Hospital México.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

<p>La turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral: revisión sistemática</p>	<p>2020</p>	<p>Vega J, Porcel A, Barrientos S, Romero J, Cordero R</p>	<p>Se efectuó una revisión sistemática siguiendo la declaración PRISMA. Se realizó una búsqueda bibliográfica, utilizando los términos DeCS “Insomnia”, “Occupational Health” y “Shift Work”, en las bases de datos Pubmed, Scopus, Web of Science y CINAHL, así como en otras fuentes como la base de datos de tesis doctorales (TESEO). Se incluyeron artículos publicados hasta noviembre de 2019, tanto en inglés como en castellano.</p>	<p>Analizar la influencia del trabajo a turnos en la aparición de insomnio en la población laboral.</p>	<p>El insomnio influenciado por la turnicidad es un problema de salud pública a nivel mundial que afecta a la calidad de vida personal y laboral. Las características y el contexto en el que se desarrolla el trabajo a turnos, a veces juntos a otros factores, influyen en dicha afectación</p>	<p>Entre los factores de riesgo destacan el estrés, la ansiedad, el estado de ánimo, la salud percibida, los hábitos tóxicos y los estilos de vida, los hábitos alimentarios, la fatiga o el nivel de carga laboral.</p>
--	-------------	--	---	---	--	--

Factores asociados a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo-Perú	2020	Caballero J, Zavaleta-F, Barboza J	Se aplicó la Encuesta de Insomnio de Atenas (EIA) a 220 profesionales de la salud. Se emplearon las pruebas al cuadrado y t de Student. El análisis multivariado fue utilizado para identificar las variables asociadas al insomnio.	Identificar los factores asociados a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo, Perú.	Nuestro estudio sugiere que los profesionales de la salud mayores de 38 años, con lumbalgia, sobrecarga laboral, trabajo nocturno y que trabajan más de siete años en la institución tienen mayor riesgo de sufrir insomnio.	Hallaron un mayor riesgo de insomnio en las enfermeras de mayor edad.
Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias	2023	Castillo B-L, Guiance Méndez-C, Pérez A	Estudio observacional, analítico y transversal, de una muestra no aleatoria de 275 enfermeros y técnicos en cuidados auxiliares de enfermería (TCAEs). Se midió calidad de sueño mediante el test de Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y características sociodemográficas y laborales con un cuestionario creado ad hoc.	Analizar la calidad del sueño del personal de enfermería de dos hospitales de tercer nivel en Canarias y su correlación con el turno de trabajo.	Las alteraciones del sueño son frecuentes entre el personal de enfermería, siendo el turno anti estrés (D/N) el que menos afecta a la calidad del sueño.	Tras el análisis de los datos sociodemográficos muestran que el sexo, edad, el estado civil, la categoría profesional, la paternidad, la antigüedad en el servicio, y el compartir cama y/o habitación no influyen en la calidad del sueño

Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería	2013	Ramírez N-Paravic T, Valenzuela S	Se realizó una revisión en diversas bases de datos, y de ahí se extrajo lo más relevante para la construcción de la información contenida. Se establece que los principales trastornos asociados a los trabajos de noche giran en torno a problemas gástricos, y del sistema cardiovascular. De igual manera hay importantes alteraciones asociadas a la pérdida del vínculo familiar y la interacción social.	Describir el riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de Enfermería	El trabajo de noche no solo posee un impacto fisiológico, sino psicológico y social, lo que hace necesario la implementación de políticas en salud que mitiguen los factores de riesgo asociados.	Los trastornos del sueño por turnicidad laboral forman parte de los desórdenes del ritmo circadiano, que se producen como consecuencia de los turnos de trabajo y consisten en síntomas de insomnio y somnolencia excesiva diurna.
---	------	-----------------------------------	--	--	---	--

Somnolencia diurna excesiva y los efectos del trabajo en la salud de trabajadores de enfermería	2013	Kellen da Silva Naidon A, Carmosin A, Peserico A, Da Silva R, Colomé C	Estudio transversal, realizado con 39 trabajadores de enfermería de una Unidad de Recuperación Post-Anestésica de un Hospital Universitario. Los instrumentos de recolección de datos fueron el cuestionario de caracterización socio laboral, la Escala de Somnolencia de Epworth y la Escala de Evaluación de los Daños Relacionados al Trabajo.	Analizar la somnolencia diurna excesiva y los efectos del trabajo en la salud de trabajadores de enfermería actuantes en la Unidad de Recuperación Post-Anestésica.	Este estudio podrá auxiliar en la planificación de acciones con el objetivo de minimizar los daños relacionados al trabajo y promover la salud del trabajador.	En cuanto al cambio de turno de trabajo el mayor generador de la fatiga y somnolencia influye en la vida social
Calidad de sueño del personal de enfermería	2017	Satizábal J, Marín D	Se realizó un estudio descriptivo de corte trasversal con abordaje cualitativo; para la obtención de la información se aplicó el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (versión colombiana) y se realizó un grupo focal con el 17 % de la población encuestada.	El objetivo de esta investigación fue medir la calidad de sueño percibida por el personal de enfermería de la E.S.E. Hospital Regional de Vélez en 2012.	Se recomendó al Hospital revisar y ajustar la organización de los turnos y otros aspectos organizacionales que redunden en una mejor calidad de sueño del personal de enfermería.	La latencia del sueño se encuentra alterada por el estrés, el cual, además, interviene en diferentes componentes de la calidad de sueño, así como lo refieren otros estudios

Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial	2019	Méndez J Botero A	Se realizó una revisión bibliográfica de normatividad legal, revisión de las encuestas nacional sobre condiciones de salud y seguridad en el trabajo realizadas en Colombia y artículos científicos sobre factores de riesgo psicosocial, síndrome de burnout, síndrome de desgaste profesional en personal de enfermería asistencial publicados en inglés o español	Describir los factores asociados al agotamiento profesional en personal de enfermería.	Se plantea como premisa que si el personal de enfermería no está en adecuado estado de salud, la atención clínica no será de calidad, lo cual repercutirá en el usuario; por esta razón se requiere, que en pro de que se consolide una sana relación enfermero / paciente, se trabaje con mayor fuerza sobre esta temática, que además, de corresponder a un cumplimiento legal, apunta a favorecer la calidad de vida, el bienestar de los colaboradores y por ende mejorar la productividad de las empresas, además de motivar la realización de nuevos estudios, que permitan el desarrollo de condiciones de trabajo seguro, saludable, digno y decente para el personal de enfermería	Es importante que se implementen actividades de educación continua, programas de prevención e intervención de factores de riesgo psicosocial como parte de la gestión del talento humano y de las acciones integradas en los programas del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo que responden a las necesidades de mejoramiento continuo que permitan garantizar el bienestar de los trabajadores en condiciones adecuadas para el desarrollo eficaz de sus funciones en la organización
--	------	-------------------	--	--	---	--

<p>Proyecto de Investigación : Prevalencia de los Problemas de Higiene del Sueño de los Profesionales de Enfermería del SNS</p>	<p>2020</p>	<p>Carlos Cerveros Salto y Dennis Francisco Sánchez-Escalonilla.</p>	<p>Estudio cuantitativo, observacional, analítico de corte transversal, a través de un cuestionario de elaboración propia que surge a raíz del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), la Escala de Somnolencia de Epworth (ESE) y el Cuestionario de Matutinidad-Vespertinidad de Horne y Östberg. La población de estudio son los profesionales de Enfermería del ámbito hospitalario pertenecientes al SNS</p>	<p>Conocer la prevalencia de profesionales de Enfermería del ámbito hospitalario que presentan algún problema de higiene del sueño, seleccionan trabajadores del turno rotatorio y fijo diurno, a nivel del Sistema Nacional de Salud (SNS)</p>	<p>Las enfermeras necesitan comprender de una mejor forma los patrones del sueño y las estrategias a seguir para mejorarlos. A nivel institucional, se sugiere que los altos cargos de gestión aumenten las redes de apoyo hacia todos los profesionales afectados</p>	<p>os profesionales que toman medicación hipnótica para conciliar el sueño o que están en situación de duelo en el último año, no formarán parte de los criterios</p>
---	-------------	--	--	---	--	---

<p>“Patrón descanso-sueño en el personal de Enfermería</p>	<p>2016</p>	<p>Charcas, Melisa; Andrea; Melchiori, Samanta Belén; Ozán, Daniela Romina.</p>	<p>Es un estudio de tipo cuantitativo descriptivo transversal. La población y muestra en estudio es un total de 30 enfermeros/as de los servicios de: Clínica médica, Maternidad, Unidad de cuidados intensivos, Neonatología y Guardia general. Se utilizó un cuestionario de 14 preguntas cerradas, dicotómicas y posibles multirrespuesta</p>	<p>Conocer cómo influye y/o repercute en la vida psicosocial y laboral, las variaciones de este patrón en el personal de enfermería que trabajan en esta Clínica de la ciudad de Mendoza.</p>	<p>La mayoría de la población en estudio se encuentra satisfecha con el descanso y sueño, pero a su vez presentan dificultades para conciliar el mismo, por ejemplo, como también presentan dificultades durante su periodo de sueño, por ejemplo, ronquidos, ronquidos con ahogo, movimientos de las piernas, entre otros. Y el turno noche, es el que mayor preocupación manifiesta con respecto a la disminución del periodo de sueño como así también por la disminución del interés o las ganas hacia la realización de actividades</p>	<p>Proponer cambios en la realización de los cronogramas de cada servicio, teniendo en cuenta una serie de aspectos, en relación a la demanda y/o situación del servicio. Como, así también proponer, dentro de las posibilidades de la institución, incorporar profesionales o modificar los existentes, para cubrir guardias durante fines de semana y feriados,</p>
--	-------------	---	--	---	--	--

Estrés y salud en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de atención	2017	María Guadalupe Aldrete Rodríguez 1 Cristina Navarro Meza 2 Raquel González Baltasar 3 Silvia Graciela León Cortés 3 Gustavo Hidalgo Santacruz	se realizó un estudio observacional, analítico, en donde se aplicó la escala de síntomas de estrés de Seppo Aro (ESE) y un instrumento construido exprofeso para determinar la autopercepción de salud, la presencia de enfermedades, su atención y sus repercusiones en el trabajo. 36,4 % de los participantes resultaron estresados, los síntomas más frecuentes de estrés fueron: acidez en el estómago, dificultad para conciliar el sueño y despertar durante la noche. Presentaba problema de salud el 31,5 % del personal;	Determinar las manifestaciones de estrés laboral y salud en personal de enfermería en una unidad de salud de tercer nivel de atención	trabaja en el turno nocturno tiene tres veces más riesgo de presentar estrés y que una de cada 3 personas padece estrés y tiene problemas de salud.	El estrés puede tener su origen tanto en el ámbito laboral como extra laboral, pero en el ámbito laboral se asocia principalmente con la presencia de componentes psicosociales, alteraciones de las funciones biológicas y el contenido y organización del trabajo
--	------	--	--	---	---	---

Impacto De Turnos Nocturnos En Calidad De Sueño De Enfermeros/As Del Hospital General, 2021	2021	Margarita Chicas	Tipo de estudio: Descriptivo, transversal. La población de estudio fue el personal de enfermería de los servicios de: Emergencia, UCI, UCIN Medicina Interna, Neurocirugía, Ortopedia y Cirugía General. Universo: 432 personas. Posterior al cálculo de la muestra, criterios de inclusión y exclusión 164 enfermeras/os. Por medio de una entrevista se recopilaron variables demográficas se usó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh	Describir como influyen los turnos nocturnos en la calidad de sueño del personal de enfermería del Hospital General del Instituto Salvadoreño del Seguro Social, en el 2021.	La mayor parte del personal de enfermería con mala calidad de sueño reporto tener problemas para dormir debido a responsabilidades familiares como el cuidado de menores (hijos pequeños) y personas dependientes (adultos mayores), la mayor parte de la población de estudio fueron mujeres, trabajadores con más años realizando turnos nocturnos tienen peor calidad de sueño.	El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida extralaboral
La calidad del sueño en profesionales de enfermería de las Unidades Quirúrgicas del Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol	2020	Elena Regaldie	Se realizará un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal y retrospectivo, para evaluar la calidad del sueño de los profesionales de enfermería, en las Unidades Quirúrgicas del	Evaluar la calidad del sueño del personal de enfermería que desarrolla su labor asistencial por turnos en las Unidades Quirúrgicas	estudios sobre la cronobiología del sueño subrayan que, entre el 35 y el 41% del total de la población mundial ha sufrido o sufre en la actualidad, desordenes relacionados con el mismo. Si	La calidad y los trastornos del sueño no se vinculan sólo a los turnos de trabajo, sino que también están en estrecha relación con los estilos de vida, como pueden ser los hábitos alimentarios, el ejercicio físico y los hábitos tóxicos

			<p>CHUF. La muestra de estudio estará formada por los enfermeros/as y auxiliares de enfermería, utilizando el índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (ICSP), identificando factores socio familiares y de estilos de vida.</p>	<p>pertenecientes al Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol (CHUF), en base al Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (ICSP).</p>	<p>pensamos en aquellos profesionales que desarrollan su trabajo por turnos, se observa que el 60% de los trabajadores refiere sufrir alteraciones en el ritmo circadiano</p>	
Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo	2020	César Carrillo, María Isabel Ríos, Laura Escudero, María Emilia Martínez	<p>Estudio observacional de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 38 profesionales de enfermería del equipo volante de un Hospital General Universitario. Instrumentos de evaluación: para conocer la percepción de los profesionales de enfermería sobre el contenido de su trabajo y determinar los estresores laborales, se empleó el cuestionario</p>	<p>Analizar la presencia de estrés laboral en el equipo volante de enfermería de un Hospital General Universitario o tomando como referencia el modelo demandas-control-apoyo de los trabajadores</p>	<p>Existe una percepción moderada de estresores laborales, resaltando el escaso apoyo social por parte de los superiores, siendo este aspecto una área de mejora sobre la que intervenir.</p>	<p>los diversos modelos sobre estrés laboral han intentado delimitar y explicar la compleja relación entre factores psicosociales y enfermedad mental</p>

ANEXO 4

Referencia	Tipo Ficha	Pregunta	Métodos	Resultados	Conclusiones	Conflictos de Interés	Validez Externa	Calidad del Estudio
(Ramírez et al,2013)	Cohortes	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	ALTA
(Charcas et al,2016)	Revisiones Sistemáticas	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	ALTA
(Satzábal J Marín D,2018)	Cohortes	No	Sí	Sí	No	No	Sí	ALTA
(Sánchez A, et al,2019)	Revisiones Sistemáticas	No	Sí	Sí	Sí	No	Sí	ALTA
Parra M. (2019)	Revisiones Sistemáticas	Sí	Sí	Parcialmente	Sí	No	Sí	ALTA
Nestares N. (2020)	Revisiones Sistemáticas	No	Parcialmente	No	Parcialmente	Sí	No	BAJA
(Cerveros C et al, 2020)	Revisiones Sistemáticas	Sí	Sí	No	No	Sí	Sí	BAJA
(Vega J, et al,2020)	Revisiones Sistemáticas	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí	ALTA
(Díaz E, et al,2020)	Cohortes	No	Sí	Sí	Sí	Sin información	Sí	ALTA
Caballero J, et al,2020	Cohortes	No	Sí	Sí	No	Sin información	Sí	ALTA
Silva K, et al,2020	Cohortes	No	Sí	Sí	Parcialmente	Sin información	Sí	ALTA
Cavalheiri J, et al 2021	Cohortes	No	Sí	Sí	Sí	Sin información	Sí	ALTA
Castillo B, et al 2023	Cohortes	No	Sí	Sí	Parcialmente	Sin información	Sí	MEDIA
Barahona et al,2013	Cohortes	No	Sí	Parcialmente	Sí	Sin información	Sí	BAJA
(Muñoz et al, 2015)	Cohortes	No	Sí	Sí	Sí	Sin información	Sí	ALTA
(Zuñiga,2019)	Ensayos clínicos	No	Parcialmente	No	Sí	Sí	Sí	BAJA
(Cobos et al, 2021)	Revisiones Sistemáticas	No	Sí	Sí	Parcialmente	Sí	Sí	ALTA
(Castillo et al, 2014)	Cohortes	No	Parcialmente	Sí	Sí	Sin información	Sí	BAJA
(Vásquez y Gonzales, 2020)	Cohortes	No	Parcialmente	Sí	Sí	Sin información	Sí	ALTA
(Rosales et al, 2018)	Revisiones Sistemáticas	Sí	Sí	Sí	Parcialmente	Sin información	Sí	ALTA
(Carrillo et al, 2020)	Cohortes	No	Sí	Parcialmente	Parcialmente	Sin información	Parcialmente	BAJA
(Guadamuz et al, 2022)	Revisiones Sistemáticas	No	Parcialmente	No	Parcialmente	Sin información	Sin información	BAJA

GLOSARIO DE ABREVIATURAS

SM: Salud Mental

OMS: Organización Mundial de la Salud

TI: Trastorno de Insomnio

THI: Trastorno de Hipersomnolencia

SPI: Síndrome de piernas inquietas

Sueño REM: Movimientos Oculares Rápidos

PICO: Población- intervención- comparación y resultados

JLE: Jornada laboral excesiva

PRISMA: Elementos de informes preferidos para revisiones sistemáticas y metaanálisis.

EL: Estrés laboral

TDS; Trastornos del sueño

ICSP: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

UCI: Unidad de cuidados intensivos

CCSS: Caja Costarricense del seguro Social

PNSM: Política Nacional de Salud Mental

SB: Síndrome de Burnout

AGRADECIMIENTO

Agradezco este trabajo a:

En primera instancia agradezco a Dios por ser mi guía y apoyo desde el comienzo de mi carrera universitaria, agradezco enorme mente por las oportunidades y las bendiciones que he recibido

Seguidamente a mi familia por ser ese impulso necesario para ir seguir adelante, entre ellos cabe destacar a mi base primordial mi mamá Silvia Figueroa Torres y mi hermano Víctor Francisco Rivera Figueroa gracias por todo el esfuerzo ,paciencia en las esperas extensas para recogerme cuando salía de mis prácticas clínicas, la dedicación y sacrificio que realizaron para que hoy yo esté aquí culminando este proceso tan anhelado e importante en mi vida, sus palabras de aliento, amor, comprensión y su apoyo incondicional se convirtieron en la fuerza para poder superar cada obstáculo que se me presentó a lo largo de este camino académico donde considero que sin ustedes no lo hubiera logrado.

A mi abuelita que con esos ojos brillantes y llenos de orgullo me impulsabas a seguir, por todas esas intervenciones he impulsos que me diste, en cada graduación de mis formaciones académicas que fuiste mi compañía, no logramos llegar al final de todos los escalones juntas, pero sé que a mi lado siempre has estado te amo y te mando un fuerte abrazo al cielo.

A mi tío Mario Figueroa Torres por los consejos, motivación y la ayuda para que continuara en la universidad y hoy sea un gran logro llegar a este punto de mi vida.

A Leonardo Jiménez Acosta por su ayuda en guiarme como llegar a mis lugares de practica a tener una escucha activa cuando sentía que ya no podía más y a brindarme consejos cuando los necesitaba escuchar.

A mi tutora de tesis Maricruz Pérez Retana por su valiosa constancia, apoyo, orientación y compromiso, los cuales fueron fundamentales para culminar mi proyecto universitario.

A mi amiga y colega la doctora Katherine García Montero gracias por cada ayuda cada palabra de aliento para seguir en el proceso, por la paciencia de no dejarme caer, alentarme a seguir y estar siempre muy de mi lado de manera incondicional en este largo proceso, fuiste una mano derecha y un aliento para no dejar todo a un lado.

CARTA DE LA TUTORA

CARTA DEL TUTOR

San José, 16 de febrero del 2024

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante Anyela Cristina Rivera Figueroa, cédula 1-1588-0895 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "SALUD MENTAL EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO SEGÚN FACTORES LABORALES REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAÍSES DE IBEROAMÉRICA, 2013 al 2023", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

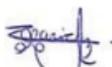
En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEÓRICO	20%	18%
	TOTAL		94%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



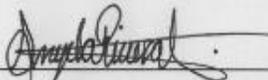
M.Sc. Maricruz Pérez Retana
Cédula identidad 1-1262-0892
Carné Colegio Profesional E-8704

DECLARACIÓN JURADA

DECLARACIÓN JURADA

Yo Anyela Cristina Rivera Figueroa, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 115880895 egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Enfermería, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Salud mental en los profesionales de enfermería relacionado con los trastornos del sueño según factores laborales revisión sistemática en países de Iberoamérica 2013 al 2023, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 19 días del mes de Febrero del año dos mil 24.



Firma del estudiante

Cédula: 115880895.

CARTA DE LA LECTORA

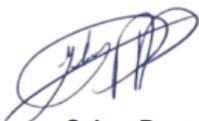
San José, 20 de marzo, 2024

Señores
Universidad Hispanoamericana
Sede Aranjuez

Estimados Señores

Como docente universitaria y en mi calidad de lectora de la Tesis para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería, titulada SALUD MENTAL EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA RELACIONADOS CON LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO SEGÚN FACTORES LABORALES REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAÍSES DE IBEROAMÉRICA, 2013 al 2023; a cargo de la estudiante ANYELA CRISTINA RIVERA FIGUEROA he revisado y aprobado el documento, según los requisitos académicos de la universidad, para ser presentado como requisito final de graduación.

Atentamente,



Ireanny Solera Porras. M.Sc
Cód. 12175
Lectora Metodológica

CARTA DEL CENIT

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 1 de abril 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Anyela Cristina Rivera Figueroa ___ con número de identificación 1-15880895 autor (a) del trabajo de graduación titulado __Salud mental en los profesionales de enfermería relacionado con los trastornos del sueño según factores laborales revisión sistemática en países de Iberoamérica, 2013 al 2023.__ presentado y aprobado en el año __2024__ como requisito para optar por el título de Licenciatura en Enfermería___; (~~SI~~ / NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,


Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.