



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Intervenciones al estrés laboral en trabajadores de
latinoamérica: una revisión sistemática**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Castillo Bazauri, Giovanna Liseth (ORCID: 0000-0003-4217-2292)
Cienfuegos Pérez, Collin Belén (ORCID: 0000-0001-8004-4545)

ASESORA:

Dr. Fernández Mantilla, Mirtha Mercedes (ORCID: 0000-0002-8711-7660)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Organizacional

TRUJILLO-PERÚ

2020

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme cumplir uno de mis sueños más anhelados.

A mi madre y a mi padre, por su apoyo incondicional y palabras de aliento para seguir adelante y desarrollarme como profesional.

A mi hija, por ser mi motivación para esforzarme cada día y así ofrecerle un mejor futuro.

Cienfuegos Pérez, Collin

A Dios y a mi querida madre , quien desde el cielo guía mi camino pilar fundamental en mi vida, con mucho amor y cariño, le dedico todo mi esfuerzo, en reconocimiento a todo el sacrificio puesto para que yo pueda estudiar, se merece esto y mucho más madre querida .

A Fabrizio, mi hijo mi compañero inseparable de cada día la mayor alegría de mi vida gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

Castillo Bazauri, Giovanna

AGRADECIMIENTO

Agradecer de manera especial a Dios, por guiarnos durante todo el proceso de aprendizaje y permitirnos llegar hasta la culminación de esta etapa de nuestra vida.

A nuestros asesores, por brindarnos los conocimientos necesarios y por su paciencia en el desarrollo de nuestro trabajo.

A nuestras familias, por el apoyo incondicional que nos han brindado en este largo trasegar

Las autoras

Índice de contenidos	Pág.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	.iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
índice de figuras.....	.vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2. Muestra y criterios de selección.....	11
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.4. Método de análisis de la información	12
3.5. Aspectos éticos.....	12
IV. RESULTADOS.....	13
V. DISCUSIÓN.....	32
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS.....	37
ANEXOS.....	43

Índice de tablas

Tabla 1: Artículos de revisión incluidas en la investigación	15
Tabla 2: Artículos de revisión acerca de intervenciones psicosociales incluidas en la investigación	23
Tabla 3: Artículos de revisión acerca de intervenciones alternativas incluidas en la investigación	28

índice de figuras

Figura 1:Diagrama de flujo de la selección de unidad de análisis	14
--	----

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en los trabajadores en Latinoamérica. Para esto se utilizó una muestra de 21 artículos de revisión sistemática, las cuales tuvieron la particularidad de ser intervenciones elaboradas en Latinoamérica y que estuvieran basadas en intervención psicosocial, alternativa y sin intervención propiamente dicha. Se utilizó una metodología teórica, con un diseño de revisión sistemática. Como resultados se encontraron 21 artículos de revisión relacionados con la temática, de los cuales 13 fueron intervenciones psicosociales, 3 intervenciones alternativas y 5 no tuvieron intervenciones. A modo de conclusión, se logró conocer las intervenciones del manejo de estrés laboral en los trabajadores en Latinoamérica, siendo la intervención psicosocial la más utilizada. Sin embargo, en cuanto a la metodología de los artículos analizados poco fueron los que presentaron un sustento del diseño.

Palabras clave: Intervenciones, Estrés, Laboral, Latinoamérica

ABSTRACT

The present investigation had as objective to know the problems of managing work stress in workers in Latin America. For this, a sample of 21 systematic review articles is used, whatever the particularity of the accidents developed in Latin America and what were based on psychosocial, alternative intervention and without intervention itself. A theoretical methodology is used, with a systematic review design. As results, 21 review articles related to the subject were found, of which 13 were psychosocial, 3 were alternative problems, and 5 had no problems. By way of conclusion, it was possible to find out the interventions for managing work stress in workers in Latin America, with psychosocial intervention being the most widely used. However, regarding the methodology of the articles analyzed, there were few that were analyzed to support the design.

Keywords: Problems, Stress, Work, Latin America

I. INTRODUCCIÓN

En la última década, el estrés laboral ha sido un tema de gran relevancia en los planes de acción de las empresas en su totalidad, debido al impacto laboral-social que repercute sobre los trabajadores en las relaciones con su ambiente de trabajo. Es por esto que, las empresas se ven comprometidas a impulsar las competencias del talento humano mediante estrategias para mejorar el desempeño a favor del cumplimiento de los objetivos, así como para la prevención y disminución de accidentes laborales (Álvarez, 2016; Dess, Lumpkin y Taylor, 2005). Sin embargo, en la actualidad se vive en un estado de emergencia producto de la pandemia ocasionada por el COVID-19, que ha vulnerado el bienestar emocional y mental de los trabajadores en gran medida. Tal es el caso, que ha llevado a muchos trabajadores a presentar problemas emocionales y mentales, que van desde ansiedad y temor producto de la incertidumbre hasta el suicidio producto del estrés continuo y la desesperación ocasionado por el estado de emergencia que se vive actualmente (Filgueria, 18 de abril de 2020; Levenson, 30 de abril de 2020 e Infobae, 18 de abril del 2018).

La Organización de las Naciones Unidas ([ONU], 2019) estima que por año existen 374 millones de muertes provocadas como consecuencias del estrés laboral. Entre ellas resaltan las condiciones desfavorables dentro del ambiente laboral como son la inseguridad o la insalubridad, las cuales atentan contra la salud física, emocional y mental de los trabajadores, lo que conlleva a la dificultad de logros dentro del área laboral. Desde una perspectiva centrada en el Perú, el Instituto de Análisis y Comunicación Integra ([IACI], 2015) estima que un 31% de la comunidad peruana sufre un grado de estrés laboral preocupante, que afecta el estado de salud en sus diversos ejes, el cual, el portal Info Capital Humano (2018) determinó un aumento considerable en los últimos años de hasta un 70%. Este aumento está vinculado a los recursos insuficientes dentro del área laboral tales como remuneración salarial no acorde a las labores, a la carga laboral, las dificultades en el crecimiento profesional en la organización, las dificultades en las interacciones laborales y la infraestructura interna de la empresa que produce una desestabilización

en la dinámica acostumbrada y conlleva a crisis emocionales que van en aumento (Lazarus y Folkman, 1984, Godoy et al., 2008).

Algunos medios de comunicación nos dan una mayor perspectiva del desarrollo del estrés laboral en trabajadores frente al COVID-19, tales como, Levenson en su artículo publicado para CNN, hace mención a la salud mental de los trabajadores del área de salud que se ven afectados de manera indirecta por el estrés que ha producido la pandemia mundial. Esto conlleva a considerar a los trabajadores de salud afectados por el estrés como “segundas víctimas” debido al desgaste psicológico y emocional que produce el atender a las víctimas del COVID-19, exponiendo su salud física en múltiples ocasiones por el contacto directo con el virus y posible contagio e impidiendo la atención total de sus pacientes. Además, el no tener contacto con sus seres queridos por la exposición al virus, promueve a que el estrés se apodere de ellos, aumentan el desgaste total del trabajador de salud, teniendo como principal consecuencia los ataques de pánico, episodios de ansiedad y pensamientos suicidas (Levenson, 30 de abril de 2020). Por otro lado, Aguirre en su publicación para El Siglo, pone en evidencia la problemática vivida por los funcionarios de la salud en hospitales chilenos ante el estrés ocasionado por la pandemia, mostrando las condiciones desfavorables de atención a pacientes y como estos afectan de manera directa e indirecta a la resiliencia frente al estrés laboral y continuo que padecen. Existen deficiencias en los protocolos de atención, en la falta de insumos para la atención y en las publicaciones del ministro de salud que van en contra de la realidad de los establecimientos de salud y que termina siendo una sobrecarga al estrés que se ven acostumbrados. Además, los fallecimientos sobrecargan aún más a los funcionarios de salud, ocasionando ataques de pánico y desesperación, entorpeciendo sus funciones (Aguilar, 12 de mayo del 2020).

En el contexto local, el diario Peru21 (13 de mayo del 2020) en el cual se relatan las múltiples condiciones laborales por los cuales trabajadores en el Perú se ve expuesto a problemas de salud mental, haciendo hincapié en el estrés debido a la incertidumbre de cada caso en particular, siendo la causa de vulnerabilidad más alta y que lleva a un aumento en la tasa de suicidio. Para solventar esta problemática, el ministerio de salud del Perú ha publicado

una guía técnica acerca del cuidado de la salud mental del personal de salud en el contexto del COVID-19, con la finalidad de contribuir con la salud mental de los funcionarios de salud que brindan atención a pacientes con sospecha o con diagnóstico de COVID-19. Además, propone procedimientos para el autocuidado frente al estrés laboral, que recordemos el estrés laboral es la respuesta frente a las exigencias exacerbadas del ambiente laboral, el cual conlleva a un estado de cansancio mental, que dificulta el desempeño y adaptación laboral, constituyendo la problemática más frecuente en el ámbito organizacional. Por lo tanto, es de vital importancia para la salud mental de los funcionarios de salud (Fischman, 2015; Maslach, Jackson y Litter 1996; Ministerio de Salud, 2020).

Frente a esta problemática, surgen las intervenciones basados en distintos enfoques que cumplen la función de fuerza opositora al estrés laboral. A pesar de conocerse la existencia de múltiples métodos para su intervención, por lo general, se trabaja bajo una intervención psicosocial, aunque si se amerita, esta es acompañada por una intervención farmacológica. La intervención sobre el estrés laboral se basa en 3 modelos: la intervención primaria, se basa en la prevención de todos los empleados, independientemente si estos se encuentran en riesgo o no. La intervención secundaria, se centra en los trabajadores que se encuentran en riesgo por haberse expuesto a factores de riesgo organizacional tales como el estrés. Su función es eliminar los factores estresantes para el trabajador o al menos dar pautas que ayuden al afrontamiento de la situación. La tercera intervención se centra en los trabajadores que presentan malestar extremo y ha llegado a afectar tanto su desempeño laboral, como social. Se trabaja con asistencia para poder recuperarse efectivamente mediante terapia (Navarro, 2009, Moriano, Topa y Garcia, 2019).

Entonces, el problema de esta investigación plantea la siguiente interrogante: ¿Cuáles son las intervenciones del manejo del estrés laboral en los trabajadores en Latinoamérica?

En cuanto a la justificación, se tomó en cuenta la problemática actual basándose en las evidencias mostradas por los medios de comunicación, así

como las investigaciones publicadas a partir de las incidencias del estrés laboral. Sabiendo que el campo del estrés laboral es amplio y que aun en los múltiples estudios existentes se evidencian incógnitas no resueltas, se ha optado por realizarse la revisión sistemática en esta investigación ya que se recopilara la información relevante y objetiva con respecto al tema en cuestión. Como justificación práctica, la presente investigación permitirá evidenciar como responden los colaboradores de Latinoamérica ante el estrés, planteando nuevas premisas para explicar este fenómeno y su intervención desde distintos enfoques. Asimismo, como justificación teórica, se responderán incógnitas referentes al estrés laboral y los resultados de las distintas intervenciones, ya que, los hallazgos servirán para brindar información sobre los modelos teóricos mejorando su comprensión, dándole la importancia dentro del ámbito científico y organizacional. Finalmente, como justificación social, se aportó en la mejora de la sociedad, ya que, indirectamente los hallazgos permitirán mejorar la calidad de vida de los colaboradores y con ello la prestación de sus servicios, haciendo que los ciudadanos se beneficien de una mejora en la atención.

Por lo mencionado, es importante y viable desarrollar la investigación intervenciones al estrés laboral en trabajadores en Latinoamérica, que permita evidenciar las distintas intervenciones en el contexto de laboral frente al estrés, con un abordaje efectivo, al estar basado en la evidencia científica, a favor del desarrollo organizacional y de la investigación psicológica.

Por último, esta investigación tiene como objetivo general conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en los trabajadores en Latinoamérica. Además, como objetivo específico se planteó conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en trabajadores mediante una intervención psicosocial en Latinoamérica y conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en trabajadores mediante una intervención alternativa en Latinoamérica

II. MARCO TEÓRICO

Milner, Scovelle, King y Madsen (2019) realizaron su revisión sistemática con el propósito de evidenciar si el estrés laboral está relacionado con el uso de fármacos psicotrópicos. Para esto, se utilizó como muestra 18 estudios seleccionados bajo los siguientes criterios de selección: la revisión debe contener como factor el estrés laboral o, en su defecto, una condición psicosocial de trabajo y el consumo de fármaco psicotrópico fue un resultado. Como conclusión se evidencio la exposición a variantes estresoras nocivas en el ámbito laboral y al uso fármacos como resultado efectivo, pero considerándolo como una posible condición de salud grave.

Cocchiara, Peruzzo, Mannocci, Ottolenghi, Villari, Polimeni, Guerra y La Torre (2019) realizaron su revisión sistemática titulada “The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review” con la finalidad de controlar y prevenir el estrés y agotamiento en trabajadores de salud. Como muestra, se tomaron en cuenta 11 artículos, de los cuales 7 fueron ensayos clínicos que evaluaron el nivel de estrés después de la intervención mediante el yoga. Como conclusión se evidencio la eficacia del yoga como método de intervención del estrés laboral, sin embargo, es necesario más investigaciones metodológicamente relevantes.

Basu, Qayyum & Mason (2017) titularon su investigación “Occupational stress in the ED: a systematic literature review” la cual tuvo como finalidad determinar las intervenciones diseñadas para abordar el estrés laboral en un departamento de emergencia, a su vez, determinar su relación con los resultados adversos. Esta revisión conto con 25 artículos, la mayoría de calidad moderada. Como conclusión se logró determinar y elaborar una guía de intervención efectiva mediante el enfoque psicosocial para el estrés laboral del departamento de emergencia.

Clough, March, Chan, Casey, Phillips & Ireland (2017) titularon su revisión sistemática “Psychosocial interventions for managing occupational stress and burnout among medical doctors: a systematic review” teniendo como finalidad revisar la información disponible sobre la intervención psicosocial del estrés laboral y el agotamiento entre los médicos. Además, esta revisión conto con una muestra de 23 artículos, de los cuales 12 de ellos contaron con la presencia de los efectos de pre y pos intervención. Como

conclusiones, se dio a conocer que las intervenciones basados en los enfoques cognitivos/conductuales son efectivos frente a la reducción del estrés laboral y el agotamiento en médicos. Sin embargo, la calidad de la investigación examinada sigue siendo baja y como limitaciones se incluyen la evaluación de riesgo sesgo.

Kuster, Dalsbø, Luong, Agarwal, Durand-Moreau y Kirkehei (2017) realizaron una revisión sistemática con el objetivo de comparar las intervenciones virtuales y las intervenciones presenciales en trabajadores para reducir el estrés. Conto con una muestra de 159 revisiones (67 revisiones de intervenciones virtuales y 92 revisiones de intervención presencial), los cuales contaron un criterio de selección de ser estudios controlados aleatorios. Como conclusión se evidencia una muy baja calidad con resultados conflictivos, lo que dificulta la confianza en la efectividad de las intervenciones.

Naghieh, Montgomery, Bonell, Thompson y Aber (2015) realizaron su revisión sistemática titulada "Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers" con el propósito de determinar la efectividad de la intervención organizacional para reducir el estrés laboral en los docentes y mejorar su bienestar. Como muestra se utilizó 4 revisiones por el cumplimiento de los criterios de inclusión, siendo ensayos controlados aleatorios y un diseño escalonado. Como conclusión se evidenciaron pruebas de baja calidad en cuanto a las intervenciones organizacionales para la mejoría de los docentes.

Ruotsalainen, Verbeek, Mariné y Serra (2015) realizaron su investigación titulada "Preventing occupational stress in healthcare workers (review)", en donde se enfocan en el estrés laboral presentado por trabajadores de salud, la problemática que genera dentro de su ambiente laboral y las múltiples alternativas de solución que existen al respecto. Se utilizaron 58 revisiones sistemáticas con un rango de participantes de 7188, de los cuales la mayoría fueron estudios controlados aleatorios. Los resultados obtenidos fueron que existe diferentes grados de estrés laboral en los trabajadores de salud y que los métodos de relajación mental y física como método de intervención para la disminución del estrés son efectivos. Sin embargo, la intervención alternativa sigue siendo un mejor método para la intervención en trabajadores de salud.

De manera general, el estrés corresponde a un síndrome de adaptación que tiene como proceso a tres fases: Alarma, resistencia y desgaste (Seyle, 1955, 1976). En cuanto al ámbito laboral, específicamente, el estrés corresponde a la respuesta de un colaborador a los diferentes factores de riesgo laboral, que, ante la respuesta de este traen consigo su decaimiento y manifestación de diversos malestares (Infobae, 2018). Para Instituciones como la Organizacional Internacional del Trabajo [OIT] (2016), el estrés laboral constituye uno de los factores de riesgo psicolaboral con mayor impacto en las empresas, el cual, a través de su incidencia en aspectos negativos en el bienestar físico y mental de los colaboradores propicia un declive en la productividad de las organizaciones (Aguado, Batis y Quintana, 2013).

Otros, han referido al estrés laboral como un factor de riesgo propiamente dicho, dado que, su mismo proceso cuando tiene lugar en un determinado individuo genera un evento adverso (Siegrist, Peter, Junge, Cremer y Seidel, 1990), el cual, resulta de la interacción individuo-trabajo y se da con cambios internos en el organismo del individuo, trayendo consigo una actuación diferente a como lo hace de una manera normal (Beher y Newman, 1978). Dentro de la interacción individuo-trabajo, algunos autores puntualizaron un desbalance, siendo mayoritario el aspecto trabajo (Sobrecarga laboral) a lo que el individuo normalmente puede tolerar (Wilkinson, 1997). Por lo que, se ha enfatizado en que el estrés deviene de factores externos e internos (López, 2014).

La comprensión de la variable estudiada se hace más fácil a partir de la exploración de algunos enfoques teóricos, siendo el modelo base para referenciar esta teoría del basada en la interacción o afrontamiento al estrés postulada bajo los estudios de Lazarus y colaboradores (Godoy et al. , 2008) para explicar al estrés como la consecuencia de una pérdida del equilibrio en la dinámica exigencias del ambiente y las habilidades personales, alterando la dinámica de interacción persona-ambiente (Lazarus y Folkman, 1984).

Es así que, de acuerdo con los postulados de esta teoría, una situación se convierte en evento adverso cuando el sujeto que la vive le atribuye valoración significativa, esto, cuando al emprender las acciones con las que

debe hacerle frente, los recursos con los que cuenta no son los suficientes (Godoy et al., 2008).

En una explicación ofrecida por los creadores del modelo teórico, se advierte de la existencia de tres grupos de variables que explican el proceso de estrés, siendo estos: grupo de variables estresoras, grupo de consecuencias y grupo de variables mediadoras (Lazarus y Folkman, 1984, 1987).

Primero, las variables estresoras, agrupa a todo elemento que sirve de estimulante en el medio, pero con características de ser excesivo, tales como la sobrecarga laboral y la presión pronunciada de forma frecuente por los superiores (Lazarus, 1991). Segundo, las variables consecuencia refieren al desequilibrio que se produce en las funciones del individuo, ya sean afectivas, cognitivas, de rendimiento, entre otras (Lazarus, 1993). Tercero, las variables de mediación hacen referencia a los aspectos cognitivos y habilidades de afronte que posee el individuo (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire, 2010).

Otros modelos que explican el fenómeno del estrés son el modelo teórico basada en la respuesta, postulado por Selye (1955) en referencia a que el estrés tiene su origen en el mismo organismo en función a las exigencias del medio, a las cuales denomino demandas. A partir de ello, explicó que el estrés es un estado manifiesto con lugar en diferentes cambios específicos en el sistema biológica en respuesta a las demandas de su entorno (Sandin, 1995).

Siguiendo a este modelo teórico, el estrés en sí mismo, no tendría factores específicos que lo determinen, puesto que, podría ser psicológico, físico, cognitivo o emocional, es decir, toda aquella demanda que altere el equilibrio del sistema biológico (Selye, 1976). Pero, tal desequilibrio, de acuerdo con la misma teoría no debe ser evitado, puesto que su función tiene un aspecto adaptativo y la ausencia de ella, puede llevar en consecuencias extremas a la pérdida de la vida (Selye 1976, citado por Sandin, 1995).

Luego, otro de los modelos teóricos es el *modelo teórico basado en el estímulo*, postulados por Holmes y Rahe (1967) haciendo referencia a los aspectos ambientales como potenciales desorganizadores de las funciones que se encuentran en el organismo, es decir, diferente a lo postulado por Selye y su teoría de la respuesta, es estrés radicaba en los estresores más

que en el funcionamiento del organismo. A razón de ello, se presentó algunos eventos o estímulos, que son fuente de estrés: acontecimientos vitales importantes tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación la muerte de un ser querido, el embarazo, etc. Para los defensores de este modelo, los estímulos son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Oros y Vogel, 2005).

Con una visión esclarecida en la problemática y la salud de los trabajadores, las intervenciones, como parte del estudio del estrés laboral, analizan las respuestas de los trabajadores a ciertos estímulos estresores que sean perjudiciales para los mismos y reestructura tanto el clima laboral y la satisfacción laboral, así como las emociones emocionales y conductas del trabajador (Vidal, 2019).

En cuanto a los tipos de intervención, existen diversas distinciones tales como las que se basan en su objetivo primordial o las que tienen como meta el cambio personal o ambiental. El modelo de demandas-recursos utiliza los colores rojo y verde para designar una intervención basada en las necesidades laborales del trabajador para disminuir y/o eliminar el estrés que presenta en el área laboral. La luz roja está dirigida a una intervención relacionada con el ambiente laboral que rodea al trabajador y le genera grados de estrés en aumento, mientras que la luz verde está dirigida a potenciar las capacidades del trabajador y su contexto para el afrontamiento de situaciones estresantes. Además, estas intervenciones sobre el estrés laboral siguen la estructura clínica habitual, la cual consiste en intervención primaria o de prevención, la intervención secundaria o mejorativa y la terciaria o reactiva. Si bien es cierto, de acuerdo al grado de riesgo al estrés que se encuentre el trabajador, se aplicara una intervención siguiendo el lineamiento o estructura específica basado en un enfoque, el más utilizado la terapia cognitivo conductual, seguido de la asistencia y reintegro al trabajo (Moriano, Topa y Garcia, 2019, Peiro, 2011).

Una intervención que escapa de los métodos clínicos tradicionales para el tratamiento del estrés laboral y que ha sido bastante aceptado en los últimos años es el mindfulness. El mindfulness puede ser considera como una intervención transcultural por la vivencia netamente sensorial del ser en un momento específico, que conlleva a la relajación tanto física como mental.

Esta intervención utiliza como medio la meditación y el yoga para llegar a su objetivo, que en contextos psicolaborales, genera una reducción considerable del estrés por las respuestas adaptativas ante los estresores, permitiendo a la persona afrontar los momentos estresantes sin juzgarlos, eliminando la carga emocional y cognitiva negativa que genera el trabajo (Moriano, Topa y Garcia, 2019).

Por último, los métodos multimodales son intervenciones basadas en métodos y técnicas los cuales engloban, el mindfulness, las intervenciones cognitivo conductuales, el yoga, entrenamiento de habilidades personales, entre otras y suelen aplicarse a los trabajadores de manera grupal, mediante programas. Sin embargo, cabe recalcar que la intervención efectiva de una técnica o método radica en el contexto y estímulos estresores en los que se encuentre el trabajador y la empresa. Tal es el caso que en profesiones donde el estrés es vivenciado diariamente, una técnica de resulta más efectiva que otra por su complejidad y grado de afrontamiento a la situación estresante (Moriano, Topa y Garcia, 2019, Solanas, 2002).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación utilizada fue la de tipo teórico debido a que recopila la información actualizada sobre un tema en específico sin recurrir a datos empíricos obtenidos de estudios primarios. Por otro lado, el diseño de investigación fue revisión sistemática, en donde se aborda la temática mediante la acumulación de datos sin un procedimiento estadístico. En conclusión, la presente investigación basará su metodología en recopilar información para obtener información relevante, incluyendo y excluyendo de acuerdo al beneficio de la actualización de información (Ato. López y Benavente, 2013).

3.2. Muestra y criterios de selección

Para esta investigación se revisaron 52 artículos de revisiones sistemáticas del 20 de abril del 2020 hasta el 17 de junio del 2020; las bases donde se revisó fueron Ciencia y salud (sCielo), Rev. Ibirapuera, Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, Revista Enfermagem Atual In Derme, Research, Society and Development, Revista Amazônia: Ciencia y Salud, Acta paulista de enfermagem (SciELO), Revista de iniciação científica, Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line, Ciencia y Saude Colectiva, Rev Bras Med Trab., Revista Interamericana de Psicología Ocupacional, Saude e desenvolvimento humano, FDeportes, Revista interdisciplinaria Uninovafapi, Rev Espaço para a Saúde, sCielo, Revista brasileira de medicina de familia e comunidade, Arco de la ciencia salud, Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo, en las cuales se utilizaron las palabras clave Estresse, Estresse ocupacional, estresse ocupacional em trabalhadores, Work stress, occupational stress, Work stress review, estrés laboral, estrés ocupacional, estrés en el trabajo y estrés laboral revisión. Además, las investigaciones oscilan con una antigüedad entre el 2010 hasta la actualidad, en los idiomas de español, inglés y portugués. Del total de artículos revisados se excluyeron aquellos que no artículos abiertos para su revisión. (n= 6), que no contaban con resultados explícitos de la intervención del estrés laboral (n= 12) y que su población no fuera latinoamericana (n= 13), teniendo 21 artículos de revisiones sistemáticas de Colombia y Brasil.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El análisis documental es una técnica basada en analizar y describir documentos con el propósito de poder categorizarlos y facilitar su acceso. El análisis documental cuenta con 2 puntos de análisis: 1) el análisis externo, que se basa en la identificación del documento por su similitud con otros apartados y 2) el análisis interno, que se refiere a un análisis más minucioso en cuanto a la temática y a la información del estudio. Basado en ambos puntos de análisis, las investigaciones se encuentran bajo un estricto régimen de revisión y análisis para su selección en la presente investigación (Dulzaides y Molina, 2004, Peña y Pirella, 2007).

Como instrumento se utilizó una lista de cotejo, que cumple la función de recopilar la información de los artículos de revisión siguiendo un estilo único de acuerdo a su propósito u objetivo planteado (De la Orden y Pimienta, 2016)

3.4. Método de análisis de la información

El método de análisis fue a nivel descriptivo como inferencial ya que se basó en la recopilación, el ordenamiento y la clasificación de información para obtener la mayor actualización posible en cuanto a la temática. A su vez, se describió el proceso fenomenología del estrés laboral en los trabajadores pudiendo dar una reseña confiable. En conclusión, el método de análisis utilizado permitirá dar un alcance de la problemática del estrés laboral, recopilando la información más pertinente, tomando en cuenta las intervenciones propuestas al describir el proceso utilizado en las diversas investigaciones (Flores-Ruiz, Miranda-Novales, Villasís-Keever, 2017, Lafuente y Marín, 2008).

3.5. Aspectos éticos

Conforme a la resolución del Consejo Universitario N° 0126 - 2017 - UCV el 23 de mayo del 2017, artículo 14 del Colegio de Ética de la Investigación de la Universidad César Vallejo, al realizar una investigación sea de grado doctoral, magister o pregrado, al mencionar a una entidad se debe contar con las autoridades que representan a dicha entidad de manera legal. Además, se mantendrá tanto la autoría como la investigación en su totalidad, al no modificar aspectos que puedan perjudicar y/o modificar la investigación a conveniencia.

IV. RESULTADOS

En la figura 1 se muestra gráficamente el proceso de selección de artículos de revisión que fueron incluidos en esta investigación obteniendo un número total de 21 artículos de revisión. Para esto se registró en una matriz de análisis los 52 artículos de revisión tomando en cuenta sus características para un análisis interno más minucioso. En la selección de artículos de revisión, se consideraron los objetivos planteados inicialmente y los criterios de selección que ayudaron a responder a la pregunta de investigación; entonces, se obtuvieron que 21 artículos de revisión contaban con los criterios mínimos para ser incluidos en la investigación y se rechazó los 31 restantes por no cumplir los criterios establecidos (no ser artículo abierto para su revisión, no contar con resultados explícitos de la intervención del estrés laboral y que su población no fuera latinoamericana).

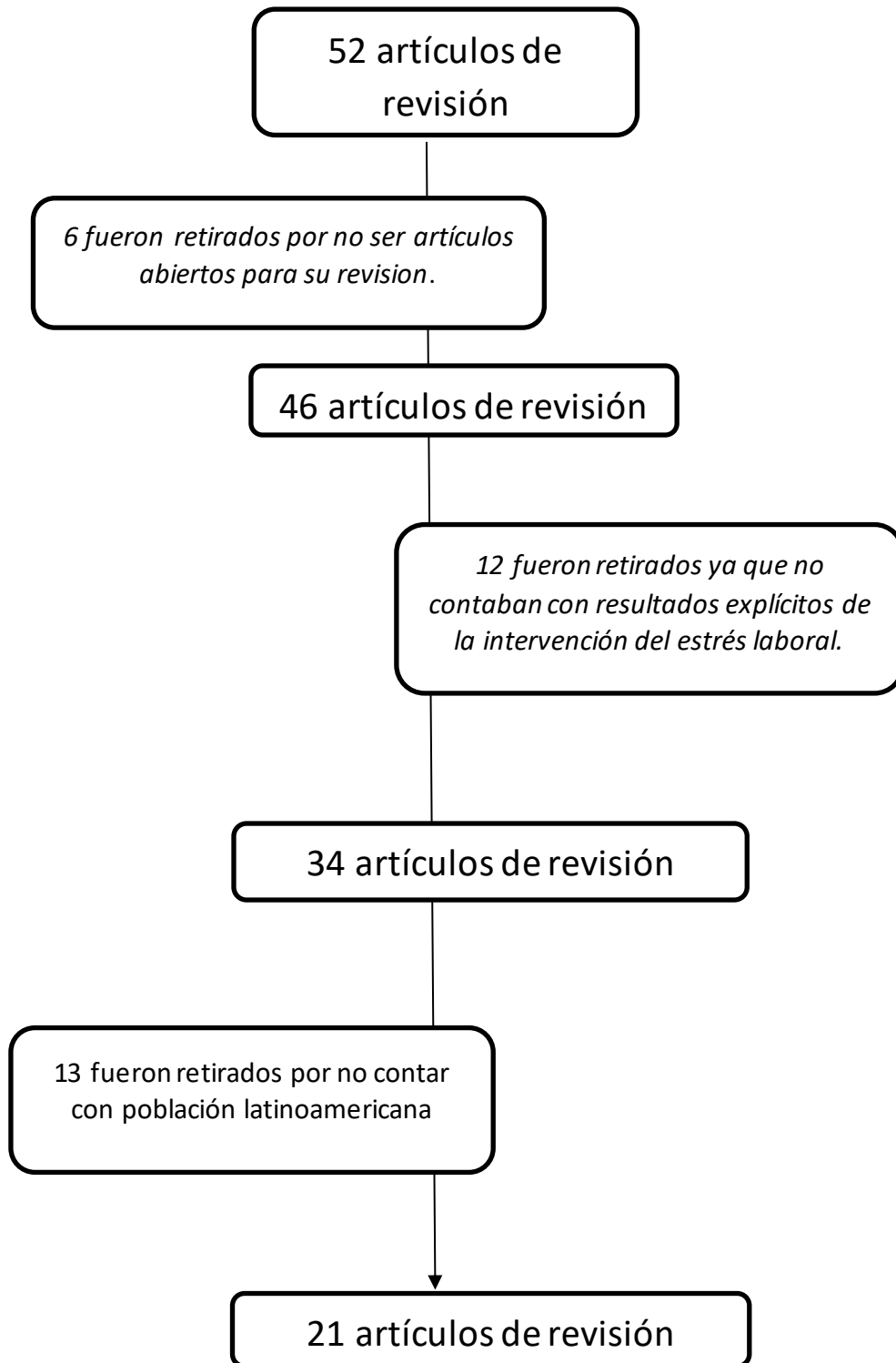


Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de la unidad de análisis.

Tabla 1

Artículos de revisión incluidas en la investigación

Autor/año	Área de la revista índice	Diseño			Muestra		Ideas destacadas
		Diseño de investigación	Reporte del diseño	Sustento del diseño	n	Lugar de procedencia	
Bezerra, Cláudia de Magalhães, Assis, Simone Gonçalves de, & Constantino, Patricia. (2016)	Ciencia y salud (sCielo)	Revisión sistemática	No	No	40	Brasil	Presenta una intervención psicosocial mediante estrategias de afrontamiento en trabajadores
Maria Neide dos Santos Macedo ¹ , Maria Fernanda Costa Waeny ¹ , Alan Almario ¹ , Camila Soares ¹ (2019)	Rev. Ibirapuera	Revisión bibliográfica cualitativa	Si	Si	No reportada	Brasil	Presenta una intervención psicosocial ante el estrés laboral en organizaciones

Murta, Sheila Giardini. (2015).	Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva	Revisión sistemática	no	no	61	Brasil	Presenta una intervención psicosocial acerca del manejo del estrés ocupacional en trabajadores por encima a los placebos Presenta una
Barreto, vp de c.; ferreira, scm; correia, dm da s. (2019)	Revista Enfermagem Atual In Derme	Revisión sistemática	No	No	12	Brasil	intervención alternativa a través de mindfulness para el control del estrés laboral Presenta una
Santana, R. E., & Tonon, T. C. A. (2020).	Research, Society and Development	Revisión bibliográfica	No	No	8	Brasil	intervención alternativa al informar a las enfermeras del estrés laboral y sus consecuencias

Bandera, MAD (2017).	Revista Amazônia: Ciencia y Salud	Revisión sistemática	No	No	No reportada	Brasil	Presenta una intervención psicosocial para el estrés laboral en medicos
Bezerra, Francimar Nipo, Silva, Telma Marques da, & Ramos, Vânia Pinheiro. (2012).	Acta paulista de enfermagem (SciELO)	Revisión sistemática	No	No	8	Brasil	Presenta una intervención alternativa en trabajadores por medio del significado del trabajo para la protección del estrés laboral
Francieli bellettini zomer, Karin martins gomes (2017)	Revista de iniciação científica	Revisión sistemática	Si	No	18	brasil	Presenta la intervencion psicosocial a partir de tecnicas cognitive conductual
Silveira I, Boaretto L, Júnior E, Campos D. (2016)	Revista Portuguesa de Saúde Ocupacion al on line	Revisión bibliográfica	Si	Si	36	Brasil	Presenta intervencion es psicosociales en el

							personal de enfermería Presenta una intervención alternativa a partir del apoyo social para mitigar el impacto negativo del estrés en el bienestar. Presenta una intervención psicosocial en manejo del estrés laboral en enfermeras Presenta una intervención psicosocial en manejo del estrés en trabajadores mediante el método de intervención clínica
Hirschle, A. y Gondim, S. (2018)	Ciencia y Saude Colectiva	Revisión sistemática	No	No	51	Brasil	
Souza RC, Silva SM, Costa MLAS. (2018)	Rev Bras Med Trab.	Revisión sistemática	No	No	25	Brasil	
Maria Eugenia Londoño, Héctor Felipe Cardona Ríos, Mónica Lorena Vargas Betancur (2017)	Revista Interamericana de Psicología Ocupacional	Revisión bibliográfica cualitativa	Si	no	8	Colombia	

Natália Lenzi									
Nodari, Sthefany									Presenta una intervención alternativa al estrés laboral en trabajadores al centrarse en la psicofisiología del trabajador como regulador
Ramayane de Araújo Flor, Alessandro Sampaio Ribeiro, Gutemberg Jailson de Carvalho, Nazaré Maria de Albuquerque Hayasida (2014)	Saude e desenvolvimento humano	Revisión sistemática	Si	no	48	Brasil			
Pâmela Scarlatt Durães Oliveira, Helainy Ribeiro Mendes, Izabella Nascimento Arcángel, Fabianna Catharina Figueiredo Coutinho, Henrique Andrade Barbosa (2014)	EFDeportes	Revisión bibliográfica cualitativa	Si	no	12	Brasil			Presenta una intervención alternativa del estrés laboral en enfermeras a través de mecanismos defensivos, como liberar responsabilidades, sublimar problemas y / o anticiparse a ellos.

Valdesio Giovani Borges De Azevedo, Shirlei Marly Alves, Larissa Vanessa Machado Viana, Karlla da Conceição Bezerra Brito Veras, Moacira Lopes Carvalho, Conceição de Maria Vaz de Maria Vaz Elias (2018)	Revista interdiscipli naria Uninovafap i	Revisión integrad ora	Si	Si	12	Brasil	Presenta la intervención psicosocial a partir de técnicas de afrontamient o en enfermeras
Caroline Camargo Graça, Ivete Palmira Sanson Zagonel (2019)	Rev Espaço para a Saúde	Revisión integrad ora	Si	Si	8	Brasil	Presenta una intervención psicosocial mediante técnicas de afrontamient o en enfermeras
Grazziano, ES., Ferraz Bianchi, ER (2010)	sCielo	Descripti vo	Si	No	No repo rta	Brasil	Presenta una intervención psicosocial para el estrés

Llapa, E., Da silva, G., Neto, D., Lopez, M., Seva, A. y Gois, C. (2015)	sCielo	Revisión sistemática	Si	No	7	Brasil	laboral en trabajadores hospitalarios Presenta una intervención alternativa para el estrés laboral a travez de Prácticas Integradas y Complementarias Presenta una intervención alternativa para el estrés laboral a travez de la meditación Presenta la intervención psicosocial para el estrés laboral mediante estrategias de
Leonelli, L. B., Atanes, A. C. M., Kozasa, E. H., Andreoni, S., & Demarzo, M. M. P. (2012).	Revista brasileira de medicina de familia e comunidad e	Revisión sistemática	si	no	54	Brasil	Presenta una intervención alternativa para el estrés laboral a travez de la meditación Presenta la intervención psicosocial para el estrés laboral mediante estrategias de
Pinto, Daniela de R; Almeida, Thomas EP de; Miyazaki, Maria Cristina de OS (2010)	Arco de la ciencia salud	Revisión sistemática	No	No	No repor ta	Brasil	Presenta una intervención alternativa para el estrés laboral mediante estrategias de

								afrontamient o Presenta una intervención psicosocial enfocada en las técnicas de afrontamient o en enfermeras
Lima, P., Sabino, K., Gouveia, M., Avelino, F., Fernandez, M. (2015)	Investigaci ón En Enfermerí a: Imagen Y Desarrollo	Revisión sistemat ica	No	No	15	brasil		

En la tabla 1, se presentan los artículos de revisión incluidos en la investigación basándose en los objetivos planteados con anterioridad. Es así que, se encontraron 13 intervenciones psicosociales y 8 intervenciones alternativas en artículos de revisión de Latinoamérica. El diseño de investigación tuvo variantes en muchas investigaciones siendo el más concurrido la revisión sistemática y la revisión bibliográfica, existiendo un reporte del diseño en la mayor parte de casos, pero no mostrando el sustento del diseño. En la muestra también hubo discrepancias en cuanto al número de muestra, siendo la menor de 4 y la mayor de 61. Por último, cada artículo de revisión conto con una intervención basado en un enfoque psicológico o en técnicas eficaces en casos específicos como intervención alternativa.

Tabla 2

Artículos de revisión acerca de intervenciones psicosociales incluidas en la investigación

Autor/año	Área de la revista índice	Diseño			Muestra		Objetivo
		Diseño de investigación	Reporte del diseño	Sustento del diseño	n	Lugar de procedencia	
Bezerra, Cláudia de Magalhães, Assis, Simone Gonçalves de, & Constantino, Patricia. (2016)	Ciencia y salud (sCielo)	Revisión sistemática	No	No	40	Brasil	Presenta una intervención psicosocial mediante estrategias de afrontamiento en trabajadores
Maria Neide dos Santos Macedo ¹ , Maria Fernanda Costa Waeny ¹ , Alan Almario ¹ , Camila Soares ¹ (2019)	Rev. Ibirapuera	Revisión bibliográfica cualitativa	Si	Si	No reportada	Brasil	Presenta una intervención psicosocial ante el estrés laboral en organizaciones

								Presenta una intervención psicosocial acerca del manejo del estrés ocupacional en trabajadores por encima a los placebos
Murta, Sheila Giardini. (2005).	Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva	Revisión sistemática	no	no	61	Brasil		Presenta una intervención psicosocial para el estrés laboral en médicos
Bandera, MAD (2017).	Revista Amazônia: Ciencia y Salud	Revisión sistemática	No	No	No reporta	Brasil		Presenta la intervención psicosocial a partir de técnicas conductuales
Francieli bellettini zomer, Karin martins gomes (2017)	Revista de iniciação científica	Revisión sistemática	Si	No	18	brasil		Presenta intervenciones psicosociales en el
Silveira I, Boaretto L, Júnior E, Campos D. (2016)	Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line	Revisión bibliográfica	Si	Si	36	Brasil		

Souza RC, Silva SM, Costa MLAS. (2018)	Rev Bras Med Trab.	Revisión sistemática	No	No	25	Brasil	personal de enfermería Presenta una intervención psicosocial en manejo del estrés laboral en enfermeras Presenta una intervención psicosocial en manejo del estrés en trabajadores mediante el método de intervención clínica
Maria Eugenia Londoño, Héctor Felipe Cardona Ríos , Mónica Lorena Vargas Betancur (2017)	Revista Interamericana de Psicología Ocupacional	Revisión bibliográfica cualitativa	Si	no	8	Colombia	Presenta la intervención psicosocial a partir de técnicas de enfrentamiento en enfermeras
Valdesio Giovani Borges De Azevedo, Shirlei Marly Alves, Larissa Vanessa Machado Viana, Karlla da Conceição Bezerra Brito Veras,	Revista interdisciplinaria Uninovafapi	Revisión integradora	Si	Si	12	Brasil	Presenta la intervención psicosocial a partir de técnicas de enfrentamiento en enfermeras

Moacira Lopes Carvalho, Conceição de Maria Vaz de Maria Vaz Elias								Presenta una intervención psicosocial mediante técnicas de enfrentamiento o en enfermeras
Caroline Camargo Graça, Ivete Palmira Sanson Zagonel (2019)	Rev Espaço para a Saúde	Revisión integradora	Si	Si	8	Brasil		Presenta una intervención psicosocial para el estrés laboral en trabajadores hospitalarios
Grazziano, ES., Ferraz Bianchi, ER (2010)	sCielo	Descriptivo	Si	No	No reporta	Brasil		Presenta la intervención psicosocial para el estrés laboral mediante estrategias de
Pinto, Daniela de R; Almeida, Thomas EP de; Miyazaki, Maria Cristina de OS (2010)	Arco de la ciencia salud	Revisión sistemática	No	No	No reporta	Brasil		

Lima, P., Sabino, K., Gouveia, M., Avelino, F., Fernandez, M. (2015)	Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo	Revisión sistemática	No	No	15	brasil	afrontamiento o Presenta una intervención psicosocial enfocada en las técnicas de afrontamiento o en enfermeras
---	---	-------------------------	----	----	----	--------	--

En la tabla 2, se presentan los artículos de revisión acerca de intervenciones psicosociales incluidas en la investigación. Es así que, se encontraron 13 intervenciones psicosociales en artículos de revisión de Latinoamérica. En los artículos se destaca en su gran mayoría la aplicación de técnicas relacionadas con el enfoque cognitivo conductual, lo cual da resultados satisfactorios en todos los artículos revisados.

Tabla 3

Artículos de revisión acerca de intervenciones alternativas incluidas en la investigación

Autor/año	Área de la revista índice	Diseño			Muestra		Objetivo
		Diseño de investigación	Reporte del diseño	Sustento del diseño	n	Lugar de procedencia	
Barreto, vp de c.; ferreira, scm; correia, dm da s. (2019)	Revista Enfermagem Atual In Derme	Revisión sistemática	No	No	12	Brasil	Presenta una intervención alternativa a través de mindfulness para el control del estrés laboral
Santana, R. E., & Tonon, T. C. A. (2020).	Research, Society and Development	Revisión bibliográfica	No	No	8	Brasil	Presenta una intervención alternativa al informar a las enfermeras del estrés laboral y sus consecuencias

Bezerra, Francimar Nipo, Silva, Telma Marques da, & Ramos, Vânia Pinheiro. (2012).	Acta paulista de enfermaje n (SciELO)	Revisión sistemática	No	No	8	Brasil	Presenta una intervención alternativa en trabajadores por medio del significado del trabajo para la protección del estrés laboral Presenta una intervención alternativa a partir del apoyo social para mitigar el impacto negativo del estrés en el bienestar.
Hirschle, A. y Gondim, S. (2018)	Ciencia y Saude Colectiva	Revisión sistemática	No	No	51	Brasil	Presenta una intervención alternativa al estrés laboral en trabajadores al centrarse en la
Natália Lenzi Nodari, Sthefany Ramayane de Araújo Flor, Alessandro Sampaio Ribeiro, Gutenberg	Saude e desenvolvi mento humano	Revisión sistemática	Si	no	48	Brasil	Presenta una intervención alternativa al estrés laboral en trabajadores al centrarse en la

Jailson de Carvalho, Nazaré Maria de Albuquerque Hayasida (2014) Pâmela Scarlatt Durães Oliveira, Helainy Ribeiro Mendes, Izabella Nascimento Arcángel, Fabianna Catharina Figueiredo Coutinho, Henrique Andrade Barbosa (2014)	EFDeporte s	Revisión bibliogra fica cualitativ a	Si	no	12	Brasil	psicofisiologi a del trabajador como regulador Presenta una intervención alternativa del estrés laboral en enfermeras a través de mecanismos defensivos, como liberar responsabili dades, sublimar problemas y / o anticiparse a ellos. Presenta una intervención alternativa para el estrés laboral a travez de Prácticas
Llapa, E., Da silva, G., Neto, D., Lopez, M., Seva, A. y Gois, C. (2015)	sCielo	Revisión sistemat ica	Si	No	7	Brasil	

Leonelli, L. B., Atanes, A. C. M., Kozasa, E. H., Andreoni, S., & Demarzo, M. M. P. (2012).	Revista brasileira de medicina de familia e comunidad e	Revisión sistemat ica	si	no	54	Brasil	Integradas y Complement arias Presenta una intervención alternativa para el estrés laboral a travez de la meditación
---	---	-----------------------------	----	----	----	--------	---

En la tabla 3, se presentan los artículos de revisión acerca de intervenciones alternativas incluidas en la investigación. Es así que, se encontraron 8 intervenciones alternativas en artículos de revisión de Latinoamérica. En los artículos se destacan multiples técnicas entre ellas el mindfulness, debrifin y meditación. Estas técnicas proveen en su gran mayoría de un bienestar en los trabajadores momentáneo, sugiriendo en algunas de estas, el uso de enfoques netamente psicológicos.

V. DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en contraste con los objetivos planteados, antecedentes relevantes y el marco teórico referido a las variables de la investigación. Además, se analizarán las limitaciones y fortalezas de los estudios, tanto a nivel metodológico como de los hallazgos y los vacíos encontrados en los estudios.

Como objetivo general se planteó conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en los trabajadores en Latinoamérica, teniendo como muestra 21 artículos de revisión, obteniendo 13 intervenciones psicosociales, 3 intervenciones alternativas y 5 no intervenciones, detallados en los objetivos específicos.

Como objetivos específicos se planteo conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en trabajadores mediante una intervención psicosocial en Latinoamérica, obteniendo 13 artículos en donde se utiliza una intervención psicosocial con distintos enfoques. Estos resultados se asemejan a los evidenciados por Basu, Qayyum & Mason (2017) y Clough, March, Chan, Casey, Phillips & Ireland (2017) quienes realizaron sus investigaciones de revisiones sistemáticas basándose en las intervenciones con enfoques cognitivo conductuales complementándolas con intervenciones psicosociales, evidenciando la efectividad del enfoque en los trabajadores. Acerca de la temática mostrada, Seyle (1955, 1976) menciona que el estrés como tal es un síndrome de adaptación a una situación en específico que prolifera los síntomas de irritación, cansancio y molestia de manera progresiva, a medida que se expone con mayor frecuencia a la situación en concreto. En el ámbito laboral, es preciso intervenir de manera efectiva al trabajador por los múltiples factores de riesgo laboral que ocasiona el estrés, entre ellos el decaimiento debido al desgaste tanto mental como físico producto de la resistencia ineficaz (Infobae, 2018, Beher y Newman, 1978). Las intervenciones para el estrés laboral se han dado de acuerdo a la funcionalidad y eficacia, entre ellos destaca las intervenciones psicosociales, las cuales abarcan técnicas psicológicas aplicadas en el ámbito clínico, complementándose con temáticas laborales haciendo de esta una intervención completa. Además, la intervención psicosocial utiliza la estructura clínica para categorizar el estrés presentado por los trabajadores, facilitando

la intervención y permitiendo un reajuste cognitivo de acuerdo a sus necesidades. Entre ellas tenemos la intervención primaria o de prevención, la intervención secundaria o mejorativa y la terciaria o reactiva, las cuales se utilizan en su mayoría utilizando el enfoque cognitivo conductual por su eficacia en la intervención (Moriano, Topa y Garcia, 2019, Peiro, 2011).

Como segundo objetivo específico se planteó conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en trabajadores mediante una intervención alternativa en Latinoamérica obteniendo 3 artículos en donde se utiliza una intervención alternativa basándose en enfoques multidisciplinarios. Los resultados se asemejan a los obtenidos por Ruotsalainen, Verbeek, Mariné y Serra (2015), Milner, Scovelle, King y Madsen (2019) y Cocchiara, Peruzzo, Mannocci, Ottolenghi, Villari, Polimeni, Guerra y La Torre (2019), quienes enfatizan en una intervención llevada hacia la relajación mental, relajación emocional, física, técnicas de debriefing y fármacos para aliviar el estrés laboral en los trabajadores. Siegrist et al. (1990) mencionan que el estrés laboral es generado por la discordancia entre el individuo y su ambiente de trabajo, existiendo cambios internos proyectados en un mal afrontamiento en situaciones laborales existiendo un desbalance en la tolerancia, la empatía y aspectos sociales. Visto desde un enfoque teórico basado en la interacción, Godoy et al. , (2008) afirman que el estrés laboral surge como consecuencia de un agente externo que es impuesto dentro de la dinámica laboral del trabajador, lo que ocasionaría la desestabilización social y con el ambiente de trabajo, por lo que las intervenciones alternativas resultan de gran ayuda para el proceso de adaptación a este nuevo agente de cambio. Los métodos multidisciplinarios como intervención resultan eficaces ya que se basan en generar una reducción considerable del estrés ante los estresores, permitiendo a la persona afrontar los momentos estresantes sin juzgarlos, eliminando la carga emocional y cognitiva negativa que genera el trabajo. Este tipo de intervención tiene como medios principalmente el yoga, el mindfulness y la meditación (Moriano, Topa y Garcia, 2019). Un punto a resaltar de las intervenciones antes mencionadas es su enfoque orientado hacia el organismo y no hacia los elementos estresores, por lo que las intervenciones alternativas se desenvuelven en aspectos ambientales, siendo este el potencial generador de estrés en el trabajador (Holmes y Rahe, 1967).

Lazarus (1991) y Selye (1955) hacen hincapié en que el estrés surge a partir de un estímulo orgánico en función a las exigencias del medio; este puede tener características de ser excesivo, tales como la carga laboral, el contacto social-laboral, el desgaste y las problemáticas eventuales que se generan en el mismo ambiente de trabajo, sin embargo, existen ciertos aspectos mediadores internos de cada trabajador que cumplen la función de afronte cognitivo y social. Cabe recalcar que la intervención efectiva de una técnica o método radica en el contexto y estímulos estresores en los que se encuentre el trabajador y la empresa (Moriano, Topa y García, 2019, Solanas, 2002).

En cuanto a las limitaciones y fortalezas de los estudios, se evidencian un marco metodológico limitado debido al sustento metodológico en la mayor parte de artículos revisados, en donde solo hacen mención del tipo o diseño de la investigación sin presentar un respaldo de la información. Además, existen investigaciones que se limitan sus investigaciones a poblaciones específicas, limitando así sus resultados. Sin embargo, pese a las limitaciones los resultados han demostrado ser de calidad media, siendo concretos y confiables.

Por otra parte, hace falta el abordaje de las intervenciones psicosociales desde otro enfoque, ya que muchas investigaciones se limitan a utilizar el método cognitivo conductual, que si bien es efectivo otros enfoques clínicos lo son aun mas para situaciones en específico.

VI. CONCLUSIONES

- Se logró conocer las intervenciones del manejo de estrés laboral en los trabajadores en Latinoamérica.
- Además, se determinó las intervenciones del manejo de estrés laboral en trabajadores mediante una intervención psicosocial en Latinoamérica, teniendo en su mayoría una metodología de revisión sistemática
- Por último, se pudo conocer cuáles son las intervenciones del manejo de estrés laboral en trabajadores mediante una intervención alternativa en Latinoamérica, teniendo como metodología de revisión sistemática y descriptiva

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda enfatizar en las revisiones sistemáticas referidas al plano organizacional, con el fin de ampliar el marco referencial de las futuras investigaciones.
- Además, se sugiere ahondar en la metodología de las investigaciones siguiendo un marco teórico que respalde la misma y sirva de sustento.
- Por último, se propone expandir la muestra utilizada en futuras investigaciones con el propósito de tener una visión amplia de la problemática.

REFERENCIAS

- Aguado, J., Batis, A. y Quintana, S. (2013). El estrés en personal sanitario hospitalario; estado actual. *Med Segur Trab*, 59 (231) 259-275.
- Aguilar, Y. (12 de mayo del 2020). El estrés y el “aguante” de funcionarios de la salud en hospitales. *El Siglo*. Recuperado de <https://www.elsiglo.cl/2020/05/13/el-estres-y-el-aguante-de-funcionarios-de-la-salud-en-hospitales/>
- Álvarez, M. (2016). *Manual de Planeación Estratégica (4ta ed.)*. México DF: Panorama Editorial.
- Ato, Manuel, López, Juan J., & Benavente, Ana. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Basu, S., Qayyum, H., & Mason, S. (2017). Occupational stress in the ED: a systematic literature review. *Emergency medicine journal: EMJ*, 34(7), 441–447. <https://doi.org/10.1136/emmermed-2016-205827>
- Beher T. & Newman J. (1978), “Job Stress”, Employee Health, and organizational effectiveness: A Facet Analysis, model, and Literature Review”, *personnel Psychology*
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1 (1), 51-64
- Cocchiara R., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F. y La Torre, G. (2019). The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *J Clin Med*. 8(3):284. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30813641/>
- Clough, B. A., March, S., Chan, R. J., Casey, L. M., Phillips, R., & Ireland, M. J. (2017). Psychosocial interventions for managing occupational stress and burnout among medical doctors: a systematic review. *Systematic reviews*, 6(1), 144. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0526-3>
- Colegio de Psicólogos del Perú (21 de diciembre del 2017). *Código de Ética y Deontología*. Colegio de Psicólogos del Perú. CPP.

- De la Orden, A. y Pimienta, J. (2016). Instrumento para determinar los tipos de evaluación utilizados por los profesores universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 18(2), 40-52. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412016000200003&lng=es&tlng=es.
- Dess, G., Lumpkin, G., y Taylor, M. (2005). *Strategic management: creating competitive advantages*. Irwin: McGraw Hill.
- Dulzaides, M. y Molina, A. (2004). Análisis documental y de información: dos componentes de un mismo proceso. *ACIMED*, 12(2), 1. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000200011&lng=es&tlng=es.
- Edwards, D. y Burnard P. (2003). Systematic review of stress and stress management interventions for mental health nurses In: Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]. York (UK): Centre for Reviews and Dissemination (UK). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK69703/>
- Filgueria, B. (18 de abril de 2020). Cuarentena: cómo lidian con la incertidumbre, el estrés y la ansiedad aquellos con afecciones mentales preexistentes. *INFOBAE*. Recuperado de <https://www.infobae.com/coronavirus/2020/04/18/cuarentena-como-lidian-con-la-incertidumbre-el-estres-y-la-ansiedad-aquellos-con-afecciones-mentales-preexistentes/>
- Fischman, D. (2015). *La alta rentabilidad de la felicidad* (3ra ed.). Lima: Gráfica libros, S.A.
- Flores-Ruiz, E., Miranda-Navales, M., Villasís-Keever, M. (2017). El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. *Estadística inferencial. Rev Alerg Mex.* 64(3), 364-370.
- García-Moran, M. y Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (19), 11-30. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>
- Godoy, D., Godoy, J., López-Chicheri, I., Martínez, S., Gutiérrez, J. y Vásquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para

- el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20 (1), 155-165.
Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3442>
- Holmes, T. H. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Info Capital Humano (2018). 70% de trabajadores peruanos sufren estrés laboral. *Portal de Recursos Humanos*. Recuperado de: <http://www.infocapitalhumano.pe/recursos-humanos/noticias-y-movidas/70-de-trabajadores-peruanos-sufren-estres-laboral/>
- Infobae (18 de abril del 2018). Estrés laboral, un padecimiento frecuente del mundo moderno que pocos detectan a tiempo. *Infobae*. Recuperado de: <https://www.infobae.com/tendencias/2018/04/18/estres-laboral-un-padecimiento-frecuente-del-mundo-moderno-que-pocos-detectan-a-tiempo/>
- Instituto de Análisis y Comunicación Integra (2015). Los porqués del estrés. *INTEGRA*. Recuperado de: https://es.scribd.com/document/254195467/Estres-en-los-peruanos#download&from_embed.
- Kuster, T., Dalsbø, T., Luong, B., Agarwal, A., Durand-Moreau, Q. y Kirkehei, I. (2017). Computer-based versus in-person interventions for preventing and reducing stress in workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (8). Recuperado de <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011899.pub2/full/es?highlightAbstract=stress%7Cwork>
- Lafuente, C. y Marín, A. (2008). Metodologías de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y selección de técnicas. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, 64, 5-18. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/206/20612981002.pdf>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.

- Lazarus, R. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 237-247.
- Levenson, E. (30 de abril de 2020). El estrés en los trabajadores de la salud está creando 'segundas víctimas' en la pandemia de coronavirus. *CNN*. Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2020/04/30/el-estres-en-los-trabajadores-de-la-salud-esta-creando-segundas-victimas-en-la-pandemia-de-coronavirus/>
- López, S. (2014). *Identificación de los factores que contribuyen al estrés laboral en los maestros de escuelas superior del departamento de educación y su impacto en el desempeño de sus funciones docentes: un estudio mixto de exploración en secuencias de fases*. (Tesis doctoral). Universidad Metropolitana. San Juan. Puerto Rico.
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory*. (3ra ed.). California: Consulting Psychologists Press. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual
- Milner A., Scovelle A., King T. y Madsen I. (2019). Exposure to work stress and use of psychotropic medications: a systematic review and meta-analysis. *J Epidemiol Community Health* 73(6):569-576. Doi: 10.1136/jech-2018-211752
- Mimura C. y Griffiths P. (2003). The effectiveness of current approaches to workplace stress management in the nursing profession: an evidence based literature review. In: Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]. York (UK): Centre for Reviews and Dissemination (UK); 1995. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK69807/>
- Ministerio de Salud (2020). Guía técnica para el cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID-19 (R.M. N° 180-2020-MINSA). Lima: Ministerio de Salud. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>

- Moriano, J., Topa, G. y Garcia, C. (2019). *Psicosociología Aplicada a la Prevención de Riesgos Laborales*. Ed. Sanz y Torres: Madrid.
- Navarro, J. (2009). Modelo de intervención psicosocial en las organizaciones frente al estrés laboral: estrategia operativa. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 55(215), 86-98. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2009000200009&lng=es&tlng=es
- Naghieh, A., Montgomery, P., Bonell, C. P., Thompson, M., & Aber, J. L. (2015). Organisational interventions for improving wellbeing and reducing work-related stress in teachers. *The Cochrane database of systematic reviews*, (4), CD010306. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010306.pub2>
- Organización de las Naciones Unidas (18 de abril, 2019). El estrés, los accidentes y las enfermedades laborales matan a 7500 personas cada día. *ONU*. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2019/04/1454601>
- Organización Internacional del Trabajo (2016). Estrés Laboral. *OIT*. Recuperado de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf
- Oros, L. y Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 1 (17), 85-101.
- Peru21 (13 de mayo del 2020). La ONU advierte del estrés y los problemas psicológicos provocados por el coronavirus. *Peru21*. Recuperado de <https://peru21.pe/mundo/coronavirus-en-el-mundo-onu-la-onu-advierte-del-estres-y-los-problemas-psicologicos-provocados-por-el-coronavirus-noticia/>
- Peiro, J. (2011). *Estrés laboral y riesgos psicosociales: investigaciones recientes para su análisis y prevención*. Universitat de Valencia: Valencia.
- Peña, T. y Pirella, J. (2007). La complejidad del análisis documental Información, cultura y sociedad: revista del Instituto de Investigaciones. *Bibliotecológicas*, 16, 55-81. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2630/263019682004.pdf>

- Ruotsalainen, J., Verbeek, J., Mariné, A. y Serra, C. (2015). Preventing occupational stress in healthcare workers (review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4). Recuperado de doi: 10.1002/14651858.CD002892.pub5
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.). *Manual de psicopatología* (vol. 2) (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Seyle, H. (1955). *Stress and disease*. *Science*, 22, 625 – 631.
- Seyle, H. (1976). Forty years of Stress Research: Principal Remaining Problems and Misconceptions. *CMA Journal*, 1 (15), 53 – 56.
- Siegrist, J., Peter, R., Junge, A., Cremer, P., & Seidel, D. (1990). Low status control, high effort at work and ischemic heart disease: prospective evidence from blue-collar men. *Soc Sci Med*, 31, 1127-1134.
- Solanas, A. (2002). *Metodos en psicología: casos practicos para un aprendizaje integrado*. Universitat de Barcelona: Barcelona.
- Vidal, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención*. Prensas de la universidad de Zaragoza: Zaragoza.
- Wilkinson, C. (1997). *Managing Health at work a Guide form managers and worplace health specailists* (5ta Ed). Londo: Edition, editorial Chapman & Hall.

ANEXOS

Anexo 1: Ficha de recolección de datos

N °	Autor/a ño	Área de la revista a índex	Diseño de la investigaci ón	Repor te del diseñ o	Susten to del diseño	Lugar de proceden cia	Objeti vo