

# Estudio piloto- Exploración del Estrés laboral en Enfermeras y Enfermeros: Deporte habitual como Estrategia de Resiliencia

## *Pilot Study - Exploring Occupational Stress in Nurses: Regular Exercise as a Resilience Strategy*

Marina Sánchez Díaz

### RESUMEN

**Introducción:** En el ámbito de la enfermería, es esencial comprender el estrés desde las perspectivas comunicativas y de poder. La Metodología Comunicativa Crítica (MCC) y el Análisis del Discurso Crítico (ADC) ofrecen herramientas valiosas para investigar cómo las dinámicas comunicativas y las estructuras de poder afectan el bienestar laboral de los profesionales.

**Objetivo principal:** Este artículo investiga el impacto de la práctica regular de ejercicio físico en la reducción del estrés laboral en el personal de enfermería de la ciudad de Zaragoza, desde una perspectiva cualitativa basada en experiencias individuales y colectivas.

**Metodología empleada:** Se utilizó la MCC como marco teórico para investigar empíricamente el impacto del deporte en la gestión del estrés laboral en enfermeras y enfermeros, realizando entrevistas cualitativas y grupos de discusión.

**Conclusiones principales:** Los hallazgos destacan la efectividad del deporte como una estrategia fundamental para manejar el estrés en el entorno laboral de enfermería. Se concluye que la práctica regular de ejercicio físico contribuye al bienestar emocional y físico de las enfermeras y enfermeros. Se recomienda realizar investigaciones adicionales para profundizar en el potencial del deporte como herramienta de resiliencia y mejora del ambiente laboral en este sector.

**Palabras clave:** Enfermería, Estrés Laboral, Deporte

### ABSTRACT

**Introduction:** In the field of nursing, it is essential to understand stress from communicative and power perspectives. Critical Communication Methodology (CCM) and Critical Discourse Analysis (CDA) offer valuable tools to investigate how communicative dynamics and power structures affect the occupational well-being of professionals.

**Main objective:** This article investigates the impact of regular physical exercise on reducing occupational stress in nursing staff in the city of Zaragoza, from a qualitative perspective based on individual and collective experiences.

**Methodology:** CCM was employed as a theoretical framework to empirically investigate the impact of sports on workplace stress management in nurses, conducting qualitative interviews and focus groups.

**Conclusions:** The findings highlight the effectiveness of sports as a fundamental strategy for managing workplace stress, promoting emotional and physical well-being among nurses. Additional research is recommended to delve deeper into the potential of sports as a tool for resilience and improving the work environment in this sector.

**Keywords:** Nursing, Occupational Stress, Sports.

## ■ INTRODUCCIÓN

La Metodología Comunicativa Crítica (MCC), basada en la teoría crítica, surge como un enfoque fundamental para analizar el estrés laboral en la enfermería. Al examinar las estructuras

de poder en la comunicación, este enfoque busca contribuir a la mejora de la calidad de vida de los profesionales de enfermería (Vargas Clavería, Davila Legerén, & Flecha García, 2004). El Análisis del Discurso Crítico (ADC) se emplea como una herramienta clave para revelar cómo el lenguaje refleja,

mantiene o desafía inequidades sociales, resultando esencial para estudiar el estrés laboral en las enfermeras y los enfermeros (Vargas Clavería, Davila Legerén, & Flecha García, 2004).

La Teoría Crítica de la Comunicación (TCC), desarrollada por la Escuela de Frankfurt, ofrece una visión clara sobre la interconexión entre comunicación y poder. Con un enfoque en la ideología, la participación y la crítica de la racionalidad instrumental, proporciona una sólida base para comprender el estrés laboral desde una perspectiva crítica en la comunicación (Sierra Caballero, 2005).

En el ámbito de la enfermería, el estrés se manifiesta como una respuesta a situaciones desafiantes que afectan la salud tanto física como mental de los profesionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés laboral como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, siendo una alerta biológica necesaria para la supervivencia. Factores como la carga de trabajo intensa, los turnos irregulares y la responsabilidad de proporcionar cuidados de calidad contribuyen significativamente al estrés. Identificar y abordar este estrés es crucial para mantener un entorno laboral saludable y garantizar la correcta prestación de cuidados. El uso de enfoques cualitativos como la MCC y el ADC en este estudio piloto enriquece la comprensión de las dinámicas comunicativas y de poder en este entorno (Sierra Caballero, 2005).

En un contexto donde las exigencias laborales pueden generar un estrés considerable, la aplicación de la MCC cobra especial relevancia. Al evaluar cómo los procesos comunicativos perpetúan el estrés y las desigualdades, este enfoque se convierte en una herramienta clave para identificar áreas de mejora y reducir la carga emocional, contribuyendo así a un entorno laboral más saludable (Sierra Caballero, 2005).

Según las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2023, el 70% de los trabajadores en España experimenta estrés laboral al menos una vez por semana, comparado con el 62% registrado antes de la pandemia en 2020. Aproximadamente el 15% de los trabajadores reporta sentirse estresado a diario (Instituto Nacional de Estadística. Nivel

medio de estrés laboral según sexo y situación profesional. Media y desviación típica. Población de 16 y más años ocupada, 2023). A mediados de 2020, alrededor de 2,1 millones de personas en España sufrían problemas depresivos, lo que representa un 5,25% de la población mayor de 15 años. La depresión afecta al 4,7% de los hombres y al 7% de las mujeres (Connolly, Bowden, Pascoe, & Van Dam, 2023).

En el ámbito de la enfermería, existen diversas estrategias adaptativas para gestionar el estrés, que pueden complementarse para maximizar su efectividad. Dado que la mayoría de las situaciones estresantes no son provocadas por los profesionales, las estrategias más eficaces son activas y adaptativas, como la adquisición de habilidades, el entrenamiento en técnicas de afrontamiento y la modificación de procesos cognitivos (Journal of Aging Science, 2014; Stone et al., 2007). Estas habilidades incluyen actividades como el yoga, la meditación y el ejercicio físico. Las técnicas de relajación, centradas en el control corporal y la respiración profunda, ayudan a mejorar la oxigenación y liberar la tensión muscular mediante la visualización, la relajación muscular progresiva o la relajación autógena (Journal of Aging Science, 2014; Stone et al., 2007).

La práctica regular de ejercicio físico ha demostrado ser especialmente beneficiosa para gestionar el estrés en enfermería, ya que ayuda a liberar tensiones acumuladas, mejora la salud cardiovascular y fomenta la liberación de endorfinas, sustancias químicas relacionadas con el bienestar emocional (Journal of Aging Science, 2014; Stone et al., 2007).

Dado el aumento significativo del estrés laboral, especialmente durante la pandemia, este estudio se enfoca en el análisis crítico del fenómeno del estrés desde una perspectiva comunicativa y explora la viabilidad de utilizar estrategias resilientes, como el deporte, para mejorar la calidad de vida de los profesionales de enfermería.

## ■ OBJETIVO

Explorar el impacto de la práctica regular de ejercicio físico en la reducción del estrés laboral en el personal de enfermería de la ciudad de Zaragoza, desde una perspectiva cualitativa basada en experiencias individuales y colectivas.

### Objetivos específicos

- Analizar las percepciones del personal de enfermería sobre cómo la práctica regular de ejercicio afecta su estrés laboral.
- Examinar las estrategias personales de afrontamiento al estrés mediante la actividad física.
- Investigar la relación entre la actividad física y la resiliencia en el personal de enfermería.
- Proponer intervenciones para reducir el estrés laboral a través del ejercicio físico.

## METODOLOGÍA

### Diseño del Estudio

Este estudio descriptivo transversal analiza el impacto de la práctica regular de deporte en la reducción del estrés laboral entre el personal de enfermería en Zaragoza. Se utilizó un enfoque cualitativo a través de entrevistas semiestructuradas y grupos de discusión, con el objetivo de explorar las experiencias y percepciones individuales y grupales. La población de estudio estuvo compuesta por enfermeras y enfermeros que trabajan en hospitales y centros de salud de la región durante el periodo comprendido entre enero y septiembre de 2024.

### Población y Muestra

La población de referencia estuvo formada por profesionales de enfermería que desempeñan su labor en el ámbito hospitalario y ambulatorio en Zaragoza. Se aplicó un muestreo de conveniencia, lo que permitió al investigador seleccionar a los participantes de manera arbitraria. La muestra estuvo compuesta por 11 participantes: 3 enfermeras/os fueron entrevistados de manera individual y 8 enfermeras/os participaron en dos grupos de discusión de 4 personas cada uno. La selección se basó en la disponibilidad de los participantes y en su práctica regular de actividad física, entendida como la realización de ejercicio al menos 3 veces por semana.

### Revisión de la Literatura

Se realizó una revisión exhaustiva de la literatura científica sobre el estrés laboral en enfermería, con un enfoque particular en la relación entre la actividad física y la gestión del estrés.

Esta revisión abarcó investigaciones publicadas entre 2004 y 2024 en bases de datos como Google Académico, PubMed, Scopus y otras fuentes relevantes, incluidos documentos de organismos internacionales como la OMS y el INE.

### Recolección de Datos

Para la recolección de datos, se utilizaron entrevistas semiestructuradas y grupos de discusión. Los guiones para ambas técnicas fueron desarrollados a partir de los hallazgos de la revisión de la literatura, asegurando la inclusión de preguntas abiertas que permitieran explorar la percepción del impacto del deporte en la experiencia del estrés laboral. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, garantizando la confidencialidad de sus datos y la voluntariedad de su participación.

El estudio incluyó 3 entrevistas individuales con diferentes enfermeras y enfermeros y 2 grupos de discusión (4 participantes cada uno), seleccionados por su trabajo, disposición y participación en actividades deportivas. Antes de participar, se solicitó a los participantes que completaran un consentimiento informado.

**Entrevistas:** Se llevaron a cabo tres entrevistas individuales con profesionales de enfermería, donde se exploraron sus experiencias personales relacionadas con el estrés laboral y la práctica del deporte como mecanismo de afrontamiento. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de 60 minutos y se realizó en un entorno tranquilo, asegurando un espacio seguro para la libre expresión de los participantes.

**Grupos de Discusión:** Se realizaron dos grupos de discusión, cada uno compuesto por 4 enfermeras/os. En estas sesiones se discutieron aspectos relacionados con la conexión entre el deporte y la resiliencia, permitiendo a los participantes interactuar y favorecer la aparición de ideas y percepciones compartidas o divergentes. Cada sesión tuvo una duración de 90 minutos.

### Marco Teórico-Conceptual

La Metodología Comunicativa Crítica (MCC) fundamenta el enfoque de este estudio, proporcionando un marco teórico para analizar cómo las estructuras de poder y la comunicación afec-

tan la experiencia del estrés laboral en el personal de enfermería. Derivada de la Teoría Crítica de la Escuela de Frankfurt, la MCC destaca el papel de la comunicación en la reproducción y transformación de las desigualdades sociales. En este estudio, se utilizó la MCC para interpretar cómo la actividad física puede actuar como un agente transformador frente a las dinámicas de poder que perpetúan el estrés en el entorno laboral (Craig, 2009; Lie & Servaes, 2015).

### Procedimiento de Análisis de Datos

Los datos recolectados se analizaron mediante un análisis temático, utilizando una matriz de análisis basada en categorías extraídas de la literatura revisada. Cada fragmento de los discursos de los participantes fue codificado en función de categorías predefinidas, como barreras para la gestión del estrés (elementos excluyentes) y factores protectores asociados con la práctica deportiva (elementos transformadores). Estos códigos se utilizaron para identificar patrones comunes y divergentes en las percepciones y experiencias de los participantes.

### Aspectos Relevantes para la Comunicación y Dinámicas de Poder.

Los encontramos divididos en 3 secciones en la Tabla 1.

## ■ RESULTADOS

Las entrevistas y grupos de discusión revelaron diversas experiencias y percepciones de enfermeras y enfermeros sobre el estrés laboral y la práctica de ejercicio físico. Los hallazgos se agrupan en varias categorías clave:

**Carga laboral:** Los participantes expresaron su preocupación por la carga laboral intensa y la incertidumbre generada por

cambios frecuentes en los turnos y servicios. Esto afecta no solo su equilibrio entre trabajo y vida personal, sino que también contribuye a niveles elevados de estrés y ansiedad. Un enfermero comentó: "Hay semanas en las que parece que no he pisado mi casa y solo vivo en el hospital."

**Conflictos interpersonales:** Los conflictos dentro del equipo y las responsabilidades adicionales también emergieron como factores estresantes. Los participantes mencionaron que las dinámicas de jerarquía pueden aumentar la tensión emocional. Una enfermera expresó: "La jerarquía que se vive en el hospital suele superar, sobre todo si tienes que ejercer de madre con los propios médicos."

**Hábitos deportivos:** Aquellas enfermeras y enfermeros que han integrado el deporte desde una edad temprana tienden a gestionar mejor el estrés. Un participante comentó: "Desde que tengo memoria hago deporte, mis padres insistían mucho en eso y ahora no puedo vivir sin hacer."

**Barreras para el ejercicio:** Limitaciones sociales, como las responsabilidades familiares y la falta de tiempo, se identificaron como barreras significativas para la práctica regular de ejercicio. Un enfermero mencionó: "No tengo tiempo, entre la casa y mis hijos, no puedo ir al gimnasio a hacer algo."

**Instalaciones deportivas:** La disponibilidad de instalaciones deportivas en el lugar de trabajo se destacó como un factor positivo para la práctica de ejercicio. Un enfermero declaró: "Tener acceso a un gimnasio en nuestro lugar de trabajo ha sido realmente beneficioso para mí."

Estos resultados subrayan la complejidad del entorno laboral de las enfermeras y enfermeros, resaltando la necesidad de

Entorno Hospitalario y Comunicación Interprofesional	Carga Laboral y Jerarquías Organizaciones	Impacto del Estrés en la Calidad de la Atención al Paciente
Se localiza en un ambiente sanitario (hospital, centro de salud, residencia...) Se investigarán dinámicas de poder entre las interacciones del día a día.	Se presta atención en la carga laboral de las enfermeras y las jerarquías que sucumben en la institución. La comunicación será analizada en relación a las dinámicas de poder para examinar cómo van a afectar al estrés laboral.	La valoración de la prestación de servicios de calidad al paciente se complementa con la salud emocional y mental de los mismos. Se investigará cómo el estrés laboral puede afectar esta comunicación y, a su vez, la calidad asistencial.

Tabla 1.

implementar políticas y programas de apoyo que promuevan estilos de vida saludables y gestionan efectivamente el estrés en este sector profesional.

## ■ DISCUSIÓN

Las empresas y sus líderes buscan maximizar la felicidad de los trabajadores para mejorar el rendimiento organizacional, un enfoque que ha sido ampliamente discutido en la literatura (Connolly, Bowden, Pascoe, & Van Dam, 2023; Fitzpatrick, While, & Roberts, 1999; Aiken et al., 2014). Este objetivo es particularmente relevante en el contexto de la enfermería, donde los profesionales no solo desempeñan un papel crucial en la atención a la salud, sino que también operan dentro de lo que podría considerarse la "empresa" más grande del mundo: el sistema de salud. En este marco, identificar las variables que están relacionadas con el estrés laboral y la práctica regular de ejercicio puede proporcionar herramientas efectivas para desarrollar estrategias resilientes que mejoren tanto el bienestar de los trabajadores como la calidad de la atención que ofrecen. La integración de estas estrategias deportivas puede ser clave para optimizar la gestión de proyectos en este sector (Journal of Aging Science, 2014; St-Amour, Cailhol, Ruocco, & Bernard, 2022; Belvederi Murri et al., 2020).

El estudio destaca la participación significativa de mujeres jóvenes con varios años de experiencia en el sector sanitario, una tendencia observada en numerosos estudios sobre enfermería (Aranda et al., 2015, p. 103; Spurlock et al., 2019, p. 343; Puetz, 2006, p. 767), donde las mujeres constituyen una proporción considerable de la fuerza laboral y su presencia continúa en aumento.

Un segmento significativo de los entrevistados respalda la práctica del ejercicio físico, especialmente entre los especialistas en Atención Primaria y Geriátrica, quienes no solo recomiendan el ejercicio a sus pacientes, sino que también lo practican como parte integral de su vida. Según el artículo de Ben Singh (Van Oort et al., 2024, p. 100249), las enfermeras y los enfermeros que participan en programas de ejercicio físico experimentan una reducción significativa en los niveles de estrés. Este hallazgo coincide con otros estudios que destacan el impacto positivo del ejercicio físico en la mitiga-

ción del estrés laboral (Connolly et al., 2023, p. 20; Journal of Aging Science, 2014, p. 2). Los profesionales de atención primaria y geriatría suelen estar en contacto directo y continuo con sus pacientes, lo que les permite observar de primera mano los beneficios de la actividad física en la salud general y el bienestar. Esta interacción cercana no solo les proporciona un conocimiento práctico sobre la eficacia del ejercicio en la prevención y manejo de enfermedades crónicas, sino que también los motiva a adoptar un estilo de vida activo. Además, su formación académica y profesional enfatiza la importancia de un enfoque holístico hacia la salud, donde la actividad física juega un papel crucial. Por lo tanto, la recomendación y práctica del ejercicio no solo se convierten en una parte de su atención médica, sino también en un modelo a seguir para sus pacientes. Esta dinámica sugiere la necesidad de futuras investigaciones que comparen estas prácticas entre diferentes especialidades dentro de la salud, para identificar factores que puedan influir en la promoción de la actividad física y el bienestar en contextos variados.

Los/as enfermeros y enfermeras más jóvenes muestran una mayor motivación para practicar deporte, posiblemente debido a su experiencia previa en la actividad física desde temprana edad. Esta observación se respalda en estudios como el de Naugle y Keith (Naugle et al., 2017, p. 383), así como en otras investigaciones que exploran cómo el ejercicio físico puede reducir el estrés y la ansiedad al aumentar los niveles de endorfinas y mejorar el estado de ánimo (Stone et al., 2007, p. 573; Connolly et al., 2023, p. 20).

Uno de los temas recurrentes en los grupos de discusión fue la gestión de horarios. Las rotaciones y los turnos diversos son fuentes predominantes de estrés en la profesión, según el estudio de Gómez-Urquiza (Gómez González & Díez-Palomar, 2009, p. 105) y la investigación de Aiken et al., que enfatiza cómo las condiciones laborales, incluidos los turnos y las horas de trabajo, afectan tanto la calidad de la atención al paciente como el bienestar del personal de enfermería. Fitzpatrick et al. (1999) examina los efectos negativos de los turnos nocturnos en la salud y el rendimiento de las enfermeras.

La estructura jerárquica en los hospitales y su impacto en los niveles de estrés de los profesionales fue otro punto discutido.

Griffiths et al. (2019) subraya cómo la jerarquía hospitalaria puede contribuir al estrés percibido y a sentimientos de cohibición entre el personal de enfermería. Algunos participantes expresaron sentirse limitados en su autonomía frente a médicos que perciben como superiores, lo que puede afectar tanto su bienestar como la calidad del cuidado que brindan. Investigaciones adicionales indican que una supervisión ineficiente también puede aumentar el agotamiento entre el personal (Specchia et al., 2021, p. 1552; Feather et al., 2015, p. 125; Brunetto et al., 2011, p. 143).

Las demandas sociofamiliares complican aún más la vida fuera del hospital, especialmente debido a los horarios irregulares y la inestabilidad laboral. Estudios destacan cómo las responsabilidades familiares pueden contribuir significativamente al estrés percibido entre los profesionales de enfermería (Brimhall et al., 2020, p. 289; García-Sierra et al., 2021, p. 2313; Aiken et al., 2018, p. 322; Singh et al., 2023, p. 1203). La cercanía de instalaciones deportivas al lugar de trabajo podría facilitar un mejor equilibrio entre la vida personal y laboral, como sugieren diversos estudios sobre el impacto positivo del apoyo social y las actividades físicas en la reducción del estrés (Zhang et al., 2020, p. 1; Naczenski et al., 2017, p. 477; Prado, 2014, p. 1; Janssens et al., 2021, p. 2171).

La importancia de los buenos compañeros de trabajo también se destacó en los grupos de discusión. La participación en actividades deportivas grupales puede fortalecer las relaciones interpersonales y contribuir al bienestar general de los trabajadores de la salud (Mental Health and Physical Activity, 2024).

En relación con los pacientes y sus familias, las enfermeras y los enfermeros desempeñan un papel crucial, y la calidad de las interacciones con ellos puede influir en su nivel de estrés. Varios estudios (Saris et al., 2016, p. 1; Duquesne University School of Nursing, 2021, p. 1; Shin & Yoo, 2023, p. 101240; Wu et al., 2020, p. 495) destacan cómo las demandas emocionales de pacientes y familiares pueden aumentar el estrés laboral entre las enfermeras y los enfermeros. Superar estos desafíos requiere estrategias efectivas de comunicación y un enfoque centrado en la familia para mejorar la satisfacción laboral y el bienestar emocional del personal.

El entorno físico y social influye significativamente en el bienestar de los individuos. La integración de actividades físicas en la rutina diaria, como caminar al trabajo o disfrutar de actividades con familiares y mascotas, puede mitigar el estrés y promover una mejor salud mental entre las enfermeras y los enfermeros (Ruotsalainen et al., 2021, p. 204; Zhang et al., 2020, p. 1; Naczenski et al., 2017, p. 477). La fortaleza de las redes de apoyo social también se ha vinculado positivamente con la reducción del estrés laboral y el fomento de un ambiente de trabajo más colaborativo (Díaz-García et al., 2021, p. 140; "Estadísticas sobre el estrés en España - Aon", 2023, p. 2; Castaño & León del Barco, 2010, p. 246).

Numerosos estudios y opiniones de los participantes respaldan los beneficios del ejercicio físico como estrategia de resiliencia ante el estrés laboral. El ejercicio regular no solo libera endorfinas y mejora el estado de ánimo, sino que también proporciona una salida saludable para el estrés acumulado, beneficiando tanto la salud física como mental de las enfermeras y los enfermeros (Bray, 2021, p. 100577; Magnavita, 2021, p. 292; Mohebb et al., 2019). Estos hallazgos subrayan la importancia de promover prácticas deportivas entre los profesionales de la enfermería como parte integral de un enfoque holístico hacia el bienestar laboral.

Es crucial reconocer las limitaciones de este estudio, como el uso de un muestreo de conveniencia, que puede afectar la generalización de los resultados. No obstante, este estudio piloto proporciona una base sólida para investigaciones futuras con muestras más representativas y métodos de muestreo más rigurosos, con el fin de validar y ampliar los hallazgos obtenidos.

Las propuestas derivadas de este trabajo abogan por llenar las lagunas existentes en la investigación sobre el estrés laboral en enfermería. Es fundamental explorar más a fondo cómo la práctica deportiva puede contribuir específicamente a la resiliencia en este campo, así como evaluar la implementación sostenible de estrategias basadas en el deporte.

En la tabla 2 se añaden las propuestas por los participantes.

Estrategias	Implementación
Practicar deporte en Equipo	Organizar sesiones regulares de deporte con colegas de trabajo o actividades conjuntas con la pareja.
Fijar horarios regulares para el deporte	Adaptar horarios de ejercicio según la disponibilidad individual y comprometerse con la rutina deportiva.
Prácticas de Relajación y Mindfulness	Integrar ejercicios de mindfulness en la práctica deportiva, como el yoga o el tai chi, para promover la relajación física y mental.
Fomento del Deporte en el Ámbito Laboral	Organizar eventos deportivos o programas de ejercicio dirigidos a colegas y pacientes, como caminatas saludables o sesiones de ejercicio en grupo.
Planificación de Descansos Activos	Incorporar pausas cortas durante la jornada laboral para realizar actividades de bajo impacto, como caminatas suaves o estiramientos.
Deporte al Aire Libre	Priorizar actividades al aire libre siempre que sea posible, como senderismo, ciclismo deportes acuáticos.
Reducción del Tiempo con Tecnología	Establecer límites de tiempo para el uso de tecnología y dedicar ese tiempo libre a actividades que promuevan el bienestar físico y mental.
Apoyo entre Pares	Fomentar un ambiente de trabajo colaborativo donde los compañeros brinden apoyo emocional y compartan recursos para gestionar el estrés.
Rotación de Tareas	Implementar sistemas de rotación de tareas para distribuir equitativamente las responsabilidades y evitar la sobrecarga de trabajo en algunas/os enfermeras/os.
Comunicación Efectiva	Promover una comunicación abierta y transparente entre compañeros para resolver conflictos de manera constructiva y compartir preocupaciones relacionadas con el estrés laboral.
Actividades de Team Building	Organizar actividades de integración y team building fuera del entorno laboral para fortalecer los lazos entre los compañeros y mejorar la cohesión del equipo.
Compartir Recursos y Estrategias	Establecer plataformas o grupos de discusión donde los enfermeros puedan compartir recursos, herramientas y estrategias efectivas para manejar el estrés en el trabajo.

Tabla 2. Ideas de propuestas.

## ■ CONCLUSIÓN

En este estudio se han cumplido los objetivos planteados de manera efectiva, aportando una comprensión más profunda sobre el impacto de la práctica regular de ejercicio físico en la reducción del estrés laboral en el personal de enfermería de Zaragoza. A través de la Metodología de Convergencia de la Comunidad (MCC) y el análisis cualitativo de las experiencias individuales y colectivas de los participantes, se ha logrado

explorar de manera exhaustiva cómo el ejercicio físico actúa como una herramienta esencial en la mitigación del estrés.

En relación con los objetivos específicos, el análisis de las percepciones del personal de enfermería ha revelado una clara correlación entre la actividad física y la mejora de su bienestar psicológico, confirmando que la práctica regular de ejercicio no solo disminuye la carga de estrés laboral, sino que también fortalece las estrategias de afrontamiento personal. Además,

se ha evidenciado que el ejercicio físico contribuye a fortalecer la resiliencia de los profesionales, permitiéndoles enfrentar las exigencias de su trabajo de manera más eficaz.

Los hallazgos obtenidos a lo largo de este estudio también permiten proponer intervenciones concretas que pueden ser implementadas en el ámbito laboral de las enfermeras y los enfermeros, enfocadas en la promoción del ejercicio físico como un componente clave para la prevención del estrés. Las estrategias preventivas sugeridas en la Tabla 2 ofrecen un enfoque práctico y adaptable para otras instituciones sanitarias.

Estas líneas de investigación pueden ofrecer recomendaciones prácticas y generalizables para implementar programas efectivos de ejercicio físico en entornos laborales similares, contribuyendo así a mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores en diversos contextos profesionales.

Para investigaciones futuras, este estudio piloto se erige como un punto de partida crucial para estudios más amplios y re-

presentativos. Se recomienda profundizar en la relación entre la actividad física y la gestión del estrés mediante la MCC y el ADC, explorando cómo estas herramientas pueden enriquecer nuestra comprensión de los beneficios y limitaciones del deporte en la salud laboral de las enfermeras y los enfermeros. Además, es vital continuar investigando las estrategias personales utilizadas por los profesionales que practican ejercicio físico para enfrentar las demandas laborales, así como examinar el papel del deporte como factor protector y promotor de la resiliencia frente a las tensiones laborales.

En resumen, este estudio no sólo valida la importancia del ejercicio físico en la gestión del estrés laboral, sino que también abre la puerta a futuras investigaciones más amplias que profundicen en el uso del deporte como herramienta para mejorar la salud y bienestar de los trabajadores del sector sanitario.

## BIBLIOGRAFÍA

- ADP España. (2022, septiembre 12). El 66% de los trabajadores españoles experimenta estrés en el trabajo al menos una vez por semana. <https://es.adp.com/sobre-adp/sala-de-prensa/2022-09-12-el-66-por-ciento-de-los-trabajadores-espanoles-experimenta-estres-en-el-trabajo.aspx>
- Al Rabaani, E., Al Yahyaee, A., Alkasbi, R., Alhasmi, Y., et al. (2024). Examining the Influence of Shift length on Nurse Fatigue, Patient Care, Quality of Life, and Work-Life Dynamics in a Tertiary Hospital in Oman: Comparative Study. Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4003959/v1>
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5a ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Belvederi Murri, M., Folesani, F., Zerbinati, L., Nanni, M. G., Ou Alli, H., Caruso, R., et al. (2020). Physical activity promotes health and reduces cardiovascular mortality in depressed populations: A literature overview. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 5545. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155545>
- Bray, S. R. (2021). Exercise-Promotion Interventions for Mental Health: A Viable Strategy for Managing Well-being Among Healthcare Workers?. Mental Health and Physical Activity, 26, 100577. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2021.100577>
- Connolly, M. L., Bowden, S. C., Pascoe, M. C., & Van Dam, N. T. (2023). Development and psychometric validation of the mental health-related barriers and benefits to Exercise (MEX) scale in healthy adults. Sports Medicine - Open, 9(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00555-x>
- Dhali, K., Al Masud, A., Hossain, M. A., Lipy, N. S., & Chaity, N. S. (2023). The effects of abusive supervision on the behaviors of employees in an organization. Social Sciences & Humanities Open, 8(1), 100695. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100695>
- Díaz-García, J., González-Ponce, I., Ponce-Bordón, J. C., López-Gajardo, M. Á., & García-Calvo, T. (2021). Diseño y validación del Cuestionario para valorar la Carga Mental en los Deportes de Equipo (CCMDE). Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(3), 25-35. <https://doi.org/10.6018/cpd.450181>
- Magnavita, N. (2021). The use of Augmented Reality to enhance the effectiveness of the interventions for the promotion of active lifestyles in hospital workers. La Medicina del Lavoro, 112(4), 290-297. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8258595>
- Maryland, E. N., Ma, R., Paleri, V., Valmaggia, L., Riches, S., Firth, J., & Stubbs, B. (2024). The efficacy of physical activity to improve the mental wellbeing of healthcare workers: A systematic review. Mental Health and Physical Activity, 26, 100577. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7444006/>
- Specchia, M. L., Cozzolino, M. R., Carini, E., Di Pilla, A., Galletti, C., Ricciardi, W., et al. (2021). Leadership styles and nurses' job satisfaction: Results of a systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1552. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041552>
- St-Amour, S., Cailhol, L., Ruocco, A. C., & Bernard, P. (2022). Acute effect of physical exercise on negative affect in borderline personality disorder: A pilot study. Clinical Psychology in Europe, 4(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.7495>
- Wang, Y., Nie, J., Ferrari, G., Rey-Lopez, J. P., & Rezende, L. F. M. (2021). Association of physical activity intensity with mortality: A national cohort study of 403,681 US adults. JAMA Internal Medicine, 181(2), 203. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.6331>
- World Health Organization. (2021). Guidelines on mental health at work. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035693>

## ■ ANEXO 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, [Nombre del Participante], entiendo y acepto participar voluntariamente en el estudio titulado "Trabajo de Fin de Grado: Exploración del Estrés laboral en Enfermeros: Un Enfoque Cualitativo sobre la Influencia del Deporte habitual como Estrategia de Resiliencia" llevado a cabo por XXX en Zaragoza. He sido informado/a de los detalles del estudio y estoy de acuerdo con las siguientes condiciones:

El propósito de este estudio es explorar y comprender cómo la práctica regular del deporte puede influir en la reducción del estrés laboral en enfermeros de la ciudad de Zaragoza, centrándose en aspectos cualitativos y experiencias personales.

Toda la información proporcionada por mí durante el estudio se mantendrá estrictamente confidencial. Mi nombre y cualquier dato personal identificable serán anonimizados en los informes y publicaciones resultantes del estudio.

Mi participación en este estudio es completamente voluntaria. Tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin penalización o consecuencia alguna.

Reconozco que puedo beneficiarme personalmente al participar en este estudio, al mejorar mis habilidades de comunicación y contribuir al avance del conocimiento en el campo de la enfermería. Sin embargo, existe el riesgo de incomodidad o malestar emocional al discutir ciertas situaciones sensibles.

Se proporcionará un contacto directo para cualquier pregunta o inquietud relacionada con el estudio. Puedo comunicarme con :X:XXXX

Al firmar este documento, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada, y estoy de acuerdo en participar en el estudio según los términos descritos anteriormente.

Firma del Participante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

