

*Médico Residente de la Especialidad en Medicina Familiar, Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 1, Ciudad Obregón, Sonora. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). ** Médico Familiar y profesora titular de la especialidad de Medicina Familiar. *** Médico Familiar Adscrito a la UMF N°1, del IMSS Ciudad Obregón, Sonora, IMSS. **** Coordinadora de Educación e Investigación en Salud. Unidad de Medicina Familiar No. 1 de Ciudad Obregón, Sonora. IMSS. ***** César Carballo-Domínguez César.

Recibido: 13-05-22

Aceptado: 15-12-22

Correspondencia: Casandra Barrios Olán

Correo electrónico: casandrab8320@gmail.com

Estrés laboral en el personal de una Unidad de Medicina Familiar durante la pandemia por COVID-19

Estresse laboral nos trabalhadores de uma Unidade de Medicina Familiar durante a pandemia de COVID-19

Occupational Stress in the Staff of a Family Medicine Unit During the COVID-19 Pandemic

Gizeh Sinaí Rubio-Morales, * Ana Isabel Chávez-Aguilasocho, ** Norma Angélica Alonso-Gastelum, *** Casandra Barrios Olán, **** César Carballo-Domínguez. *****

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de estrés laboral y su asociación con ansiedad y depresión en el personal de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No.1 de Ciudad Obregón, Sonora, México. **Métodos:** Estudio observacional, transversal, analítico. Participaron 130 de un total de 370 trabajadores definitivos de la UMF de diversas áreas como: médicos, enfermeros, asistentes, auxiliares de oficina, químicos, odontólogos, trabajadores sociales, coordinadores de servicios técnicos, soporte técnico, almacenistas, etc. que laboraron durante la pandemia por COVID-19. Se les aplicó una encuesta de datos generales, el Cuestionario sobre Estrés Laboral de la OIT-OMS, inventario de ansiedad de Beck y el Inventario de depresión de Beck BDI-II. **Resultados:** Participó el 35% del total de trabajadores de la UMF. Predominó el género femenino (59.2 %); edad mínima de participación 22 años y máxima 62 años. En cuanto a la jornada laboral, el “turno matutino” fue el más frecuente: 55.4%. El estrés se identificó en el 16.1%; ansiedad severa en 2.3% y de igual manera depresión moderada en el 2.3%. Al asociar la variable estrés laboral con ansiedad se obtuvo $RM = 2.143$ (IC: 0.510-9.001) $p = 0.381$, en cuanto a la asociación de la variable estrés laboral con depresión se obtuvo $RM = 4.143$ (IC: 1.056-17.469) $p = 0.029$. **Conclusiones:** No obstante encontrar un bajo nivel de estrés laboral, ansiedad y depresión; se presentó asociación entre estrés laboral/depresión.

Palabras claves: Pandemias, Depresión, Medicina Familiar

RESUMO

Objetivo: Determinar o nível de estresse no trabalho e sua associação com ansiedade e depressão no pessoal da Unidade de Medicina Familiar (UMF) No.1 de Ciudad Obregón, Sonora, México. **Métodos:** Estudo observacional, transversal, analítico. Participaram 130 de um total de 370 trabalhadores efetivos da UMF em diversas áreas como: médicos, enfermeiros, auxiliares, auxiliares de escritório, farmacêuticos, dentistas, assistentes sociais, coordenadores de serviços

técnicos, apoio técnico, lojistas, etc. que trabalharam durante a pandemia de COVID-19. A eles foi aplicado um levantamento de dados gerais, o Questionário de Estresse no Trabalho da OIT-OMS, o Inventário de Ansiedade de Beck e o Inventário de Depressão de Beck BDI-II. **Resultados:** participaram 35% do total de trabalhadores da UMF. Predominou o gênero feminino (59,2%); idade mínima de participação 22 anos e máxima 62 anos. Em relação à jornada de trabalho, o “turno da manhã” foi o mais frequente: 55,4%. Estresse foi identificado em 16,1%; ansiedade severa em 2,3% e depressão igualmente moderada em 2,3%. Ao associar a variável estresse laboral com ansiedade, obteve-se $RM = 2,143$ (IC: 0,510-9,001) $p = 0,381$, quanto à associação da variável estresse laboral com depressão, obteve-se $RM = 4,143$ (IC: 1,056-17,469) $p = 0,029$. **Conclusões:** Apesar de encontrar um baixo nível de estresse laboral, ansiedade e depressão; houve associação entre estresse laboral/depressão.

Palavras-chave: Pandemias, Depressão, Medicina Familiar

ABSTRACT

Objective: To determine the level of occupational stress and its association with anxiety and depression in the staff of the Family Medicine Unit (FMU) No.1 in Ciudad Obregon, Sonora, Mexico. **Methods:** An observational, cross-sectional and analytical study was carried out. 130 out of 370 permanent workers from various areas of the UMF participated such as: doctors, nurses, assistants, office assistants, chemists, dentists, social workers, coordinators of technical services, technical support staff, warehouse staff, etc. who worked during the COVID-19 pandemic. A general data survey, the OIT-WHO Work Stress Questionnaire, the Beck Anxiety Inventory and the Beck BDI-II Depression Inventory were used with them. **Results:** 35% of the workers from the FUM participated. Female gender predominated (59.2%); the minimum age of participation was 22 years, and the maximum was 62 years. Regarding the working day, the “morning shift” was the most frequent: 55.4%. Stress was identified in 16.1%; severe anxiety in 2.3% and moderate

depression in 2.3%. When associating the variable work stress with anxiety, the results were $RM = 2.143$ (CI: 0.510-9.001) $p = 0.381$, regarding the association of the variable work stress with depression, The results were $RM = 4.143$ (CI: 1.056-17.469) $p = 0.029$. **Conclusions:** Despite finding a low level of occupational stress, anxiety and depression; an association between occupational stress/depression was found.

Keywords: Pandemics, Depression, Family Practice

INTRODUCCIÓN

Se puede definir al estrés laboral como la respuesta que se produce cuando las demandas y las presiones laborales no se corresponden con los conocimientos y habilidades del trabajador, y sobrepasan su capacidad para hacerles frente. Todos los trabajadores experimentan presión en el trabajo, pero es a medida que el sujeto percibe que las demandas rebasan sus recursos para afrontarlas cuando puede sobrevenir el estrés laboral y riesgo de presentar Síndrome de Burnout (SB). Por otro lado, según el modelo de esfuerzo-recompensa en el trabajo, el riesgo de presentar estrés y trastornos psicómicos se produciría cuando el esfuerzo no está compensado por factores de recompensa, como el salario, la estima, la promoción profesional o la seguridad en el trabajo.¹⁻⁵

La presión asistencial y la exigencia de toma de decisiones críticas que generó la pandemia por SARS-CoV-2 (COVID-19) unida a la situación de alarma social extrema y a las condiciones adversas en las que debía promoverse la labor asistencial; dibujaron un escenario extremo en el que urgía actuar para paliar la sobrecarga emocional, las reacciones de estrés agudo y otras patologías afectivas o reacciones psicómicos que pueden, finalmente, conducir a situaciones de estrés postraumático. Esta eventualidad se observó de forma masiva entre profesionales de diferentes colectivos y niveles de responsabilidad. En el caso del personal sanitario, se suma que la atención a los pacientes no COVID19 (de todas las patologías y condiciones), en esos momentos, estaba claramente comprometida y recaía en el conjunto de profesionales: la toma de decisiones críticas y el ejercicio de una práctica profesional radicalmente diferente a la que habitualmente se había venido realizando, y que podría llegar a requerir aplicar criterios de *triage* no deseados o difíciles de asumir por todos.⁶

Entre todas las categorías profesionales que se desempeñaron contra la pandemia de COVID-19, los trabajadores de la salud constituyeron el grupo más vulnerable. De manera particular aquellos que estaban en la denominada “primera línea de la asistencia” debido a que estaban más expuestos a las altas

demandas y exigencias que el propio trabajo exigía. Cabe destacar que la salud del trabajador está cobrando cada día mayor protagonismo en el escenario mundial y puede definirse como una suma de diversas actividades que tienen como objetivo, *a través de acciones de vigilancia de carácter epidemiológico y sanitario, la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud de quienes trabajan y están sujetos a riesgos y lesiones resultantes de las condiciones ocupacionales.*⁷⁻⁸

La Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica Española⁹ reportó que más de 74.000 profesionales sanitarios se habían contagiado con el coronavirus SARS-CoV-2. Al elevado riesgo de contagio que tenían *per se* en su perfil laboral se sumaba:

- una mayor carga de trabajo,
- el cambio de unidades médicas,
- el aumento del número de pacientes,
- el incremento de protocolos, y numerosos cambios en su vida personal.

Todos estos factores hicieron que el personal sanitario fuera más propenso -en comparación con la población general- a sufrir más problemas relacionados con el estrés laboral como consecuencia de la pandemia por COVID-19.¹⁰ El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de estrés laboral y su asociación con ansiedad y depresión en el personal que labora en una Unidad de Medicina Familiar (UMF) de Sonora, México.

MÉTODOS

Estudio observacional, analítico, prospectivo y transversal, se llevó a cabo en la UMF No.1 del Instituto Mexicano del Seguro Social de Ciudad Obregón, Sonora, México. Del total de trabajadores de la UMF: 370 decidieron participar 130 (35.1%) de todas las áreas de la Unidad Médica. La investigación se realizó entre junio de 2020 y agosto de 2021.

Se entrevistó de manera personal a los participantes, se les explicaba el objetivo del estudio y los instrumentos que se les iban a aplicar. Se les facilitó la carta de consentimiento informado en la que se especificaban tanto los objetivos, como los posibles riesgos y beneficios del mismo. Se les aplicó una encuesta de datos generales, el *Cuestionario sobre Estrés Laboral de la OIT-OMS*,¹¹ *Inventario de ansiedad de Beck*¹² y el *Inventario de depresión de Beck BDI-II*.¹³

El proyecto de investigación fue previamente aprobado por la Coordinación de Educación e Investigación de la UMF. Registro Institucional: R-2020-2803071. Registro Conbioética: 26 CE100120170831. Registro COFEPRIS 18C126018015.

RESULTADOS

Categoría laboral de los participantes en el estudio (Tabla I).

Categoría	No. participantes
Médicos	21
Enfermería	21
Asistentes	20
AUO	9
Químicos	7
Nutrición	4
Dental	8
Trabajo social	5
Coordinador de servicios técnicos	2
SopORTE técnico (sistemas)	3
Almacén	8
Cuerpo de gobierno	9
Farmacia	5
Rayo X	5
Salud en el trabajo	3

En la evaluación y análisis de los datos obtenidos se encontró que el género que predominó con una participación de 77 personas fue el femenino (59.2%), el masculino con 53 trabajadores (40.8%) con una edad mínima de participación de 22 años y máxima de 62 años. Una moda de presentación de 42 años de edad y antigüedad de tres años, en cuanto al estado civil 78 (60%) se encuentra en pareja y 52 (40%) sin pareja, el turno de mayor participación fue el matutino con 72 (55.4%), vespertino 42 (32.3%) y por último la menor participación se encontró en la jornada acumulada con un total de 16 trabajadores (12.3%) (Tabla I).

Tabla II. Frecuencia de variables sociodemográficas

VARIABLE		N	%
ESTADO CIVIL	Con pareja	78	60
	Sin pareja	52	40
GENERO	Masculino	53	40.8
	Femenino	77	59.2
TURNO	Matutino	72	55.4
	Vespertino	42	32.3
	Jornada acumulada	16	12.3
ESTRÉS LABORAL	Bajo	108	83.8
	Alto	21	16.1
ANSIEDAD	Leve	120	92.3
	Moderada-Severa	10	7.7
DEPRESIÓN	Mínima	121	93.1
	Leve-Moderada	9	6.9

N: Número, %: porcentaje

Con respecto a la variable de estrés se encontró que 108 participantes (83.8%) presentaron nivel bajo y 21(16.1%) alto nivel de estrés, en cuanto a ansiedad se

encontró ansiedad leve en 120 (92.3%) moderada-alta en 10 (7.7%), al medir la variable depresión 120 (93.1%) presentaron depresión mínima, leve-moderada en 9 (6.9%). (Tabla II) Al asociar la variable estrés laboral con ansiedad se obtuvo $RM = 2.143$ (IC: 0.510-9.001), $P = 0.381$, de igual manera en la asociación de la variable estrés laboral con depresión se obtuvo $RM = 4.143$ (IC: 1.056-17.469) $P = 0.029$. (Tabla III y IV)

Tabla III. Asociación estrés laboral con ansiedad

ESTRÉS	ANSIEDAD		RM	P	IC
	SI	NO			
SI	3	20	2.143	0.381	0.510-9.001
NO	7	100			

RM: Razón de Momios, P: Significancia, IC: Intervalo de confianza

Tabla IV. Asociación estrés laboral con depresión

ESTRÉS	DEPRESIÓN		RM	P	IC
	SI	NO			
SI	4	19	4.143	0.029	1.056-17.469
NO	5	102			

RM: Razón de Momios, P: Significancia, IC: Intervalo de confianza

DISCUSIÓN

Al comparar los niveles de estrés laboral de nuestro estudio con los de García García et al.¹⁴ el estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia COVID-19 se encontró que: la encuesta se envió al personal de enfermería en su totalidad de una población de 145, se obtuvo una tasa de respuesta de 86,89%, lo que resultó en una muestra de 126 participantes. En nuestro estudio la tasa de respuesta fue del 35% pero abarcaba todas las "categorías laborales" de la UMF. El nivel de estrés más frecuente en la población estudiada por García García et al.¹⁴ fue el *nivel medio* 59.5% seguido del *nivel bajo* (37.3%), mientras que el nivel alto de estrés solo se presentó en el 3.2% de su población, contrario al de los trabajadores de la UMF No.1 de Ciudad Obregón Sonora donde el nivel de estrés predominante fue el bajo con un 83.1% seguido de nivel alto de estrés laboral encontrándose un 16.1%.

Resulta importante abordar los problemas de salud mental de los profesionales sanitarios ofreciendo recursos, como el acceso gratuito a sesiones de asesoramiento por parte de las organizaciones en la que desarrollan su labor asistencial.¹⁵ Estas sesiones deberían estar disponibles para todos los profesionales sanitarios, según los recursos de los centros, tal y como apuntan Khan et al.¹⁶ Una cultura de apoyo en el trabajo es la clave para mantener la resiliencia entre los profesionales sanitarios durante la pandemia. En este sentido, queremos resaltar el trabajo realizado por Fuertes et al.¹⁷ donde exponen que una interven-

ción basada en *mindfulness* y autocompasión dirigida a profesionales sanitarios de atención primaria era beneficiosa a largo plazo, y mejoraba los niveles de atención, estrés y autocompasión de los profesionales a los dos años de la intervención.

Para Márcia Astrês Fernandes, estamos antes un nuevo desafío mundial, y la lucha contra la COVID-19 no se puede ganar sin nuestros profesionales sanitarios, por lo que es necesario instaurar medidas por parte de los hospitales y gobiernos que erradiquen los factores estresantes presentes a nivel organizacional, y ayuden a amortiguar el impacto psicológico que ha provocado la pandemia en el personal sanitario. Aunque la mayoría de las funciones de cuidados de la salud se entrelazan con la atención física del paciente, las demandas que se imponen a los trabajadores de la salud no se limitan únicamente a los aspectos biológicos. La alteración psicosocial en la población resultante de la pandemia actual requiere nuevas pautas de atención para estos profesionales en el tratamiento de la enfermedad, en los niveles de atención más complejos y también en la atención primaria, con el objetivo de aclarar y controlar las preocupaciones e incertidumbres de la población.⁷ Estudios recientes, basados en informes médicos, han resaltado los principales factores relacionados con el agravamiento del estrés ocupacional y la sobrecarga mental: agotamiento físico y mental, complejidad en la toma de decisiones difíciles en la detección de pacientes sospechosos, sufrimiento debido a la pérdida de pacientes y compañeros de trabajo, y el riesgo diario de infección con el nuevo coronavirus.^{7,18}

En una investigación realizada sobre la salud mental de estos trabajadores, se evaluó la carga de trabajo teniendo en cuenta las diferentes dimensiones que lo componen: física, psicológica, cognitiva y moral. En esta perspectiva, se hizo hincapié en los problemas de salud mental, causados por la sobrecarga de una o más de estas dimensiones en situaciones extremas: por ejemplo, el estrés psicológico y moral de los trabajadores de la salud frente a las decisiones sobre la demanda frente a la disponibilidad de camas hospitalarias en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI), considerando los contextos de la pandemia actual.^{7,19} Además, las condiciones poco saludables a las que están expuestos los trabajadores son parte de la rutina agotadora que estos profesionales vivencian diariamente. Investigaciones recientes ya han centrado sus estudios en el aumento alarmante de las tasas de lesiones por presión (LPP) resultantes del uso continuo de equipos de protección personal (EPP) por parte de los trabajadores de la salud.^{7,20}

El análisis de la carga de salud mental y el estrés laboral de los trabajadores de la salud en los con-

textos actuales de pandemia por COVID-19 es fundamental para delimitar el alcance de los impactos a los que están sometidos estos profesionales y dirigir la promoción del bienestar entre ellos, para que las condiciones físicas y psicológicas de los trabajadores se coloquen en una escala que también sea una prioridad para la efectividad de la cadena de asistencia de servicios de salud pública.⁷

CONCLUSIONES

En esta investigación encontramos que los trabajadores de salud que laboraron durante la contingencia sanitaria por COVID-19; presentan en su mayoría un bajo nivel de estrés, sin presentarse relación del estrés con la ansiedad. A pesar de que pudimos verificar un nivel de estrés laboral alto -éste se presentó sólo en una pequeña parte de la población trabajadora de la UMF- durante la pandemia. Su presencia aumenta el riesgo de padecer depresión, por lo anterior, podemos decir que laborar durante la contingencia sanitaria aumentó el riesgo de presentar deterioro en la salud mental del personal que la laboraba en la UMF No. 1 de Ciudad Obregón, Sonora. Motivo por el cual se ha informado a las autoridades de la UMF para que realicen acciones preventivas entre el personal sanitario.

REFERENCIAS

1. Consejo General de la Psicología de España. El Estrés [Internet]. España: COP; 2020, [Consultado 6 Septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag13.htm>
2. Instituto Mexicano del Seguro Social. Estrés laboral [Internet]. México: IMSS; 2020, [Consultado 10 Junio 2020]. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
3. García-Moran M, Gil-Lacruz M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*. 2016; 19:11-30.
4. ISSSTE. Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención [Internet]. México: Gobierno de la Republica; 2020, [Consultado 6 Septiembre 2020]. Disponible en: <http://hraei.net/doc/2016/guias/Guia-para-el-Estres.pdf>
5. Arcones B. Ansiedad en el trabajo: causas, prevención y soluciones [Internet]. España: IMF; 2019, [Consultado 10 Junio 2020]. Disponible en: <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/especialmaster-prevencion/ansiedad-trabajo-causas-soluciones/> World Health Organization. Depresión [Internet]. Suiza: WHO; 2020, [Consultado 7 Septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
6. Calidad Asistencial. Reflexiones y recomendaciones para planificar actuaciones para la prevención y abordaje de Reacciones de Estrés Agudo en trabajadores sanitarios y otro personal de apoyo a la labor sanitaria con motivo de la crisis ocasionada por COVID-19 [Internet]. España: Calidad Asistencial; 2020, [Consultado 10 Junio 2020]. Disponible en: <http://calidadasistencial.es/wp-seca/wp-content/uploads/2020/04/SECA-COVID-19-Prevencion-Estres-Agudo.pdf>
7. Fernandes Márcia Astrês, Ribeiro Amanda Alves de Alencar. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuid* [Internet]. 2020 Aug [cited 2023 Apr 28]; 11(2): e1222. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000200701&lng=en. Epub Nov 04, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1222>.

8. Moraes Filho, IM de; Almeida, RJ. Occupational stress at work in nursing in Brazil: an integrative review. *Rev. Bras. Promoç. Saúde* . 2016; 29(3):447-54. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/327968756_occupational_stress_at_work_in_nursing_in_brazil_an_integrative_review Citada en: Fernandes Márcia Astrês, Ribeiro Amanda Alves de Alencar. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuid* [Internet]. 2020 Aug [cited 2023 Apr 28]; 11(2): e1222. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000200701&lng=en. Epub Nov 04, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1222>.
9. Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (RENAVE). Informes COVID-19 .
10. Leal-Costa C, Díaz-Agea JL, Ruzafa-Martínez M, Ramos-Morcillo AJ. El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. *Anales Sis San Navarra* [Internet]. 2021 Abr; 44(1): 123-124. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272021000100013&lng=es. Epub 21-Jun-2021. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0940>.
11. Cuestionario sobre Estrés Laboral de la OIT.OMS. Disponible en: <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/2783/5/EVALUACION%20%20ESTR%20%20OIT.pdf>
12. Inventario de ansiedad de Beck. Disponible en: <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BAI.pdf>
13. Inventario de depresión de Beck BDI-II. Disponible en: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/070_psicoterapias1/material/inventario_beck.pdf
14. García García P, Jiménez Martínez AA, García LH, Gracia Castillo GN, Cano Fajardo LE, Abeldaño Zúñiga RA. Estrés laboral en enfermeras de un hospital público de la zona fronteriza de México, en el contexto de la pandemia covid-19. *Rev. Salud Pública (Córdoba)* [Internet]. 15 de diciembre de 2020 [citado 28 de abril de 2023];:65-73. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/31332>
15. Leal-Costa C, Díaz-Agea JL, Ruzafa-Martínez M, Ramos-Morcillo AJ. El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. *Anales Sis San Navarra* [Internet]. 2021 Abr; 44(1): 123-124. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272021000100013&lng=es. Epub 21-Jun-2021. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0940>.
16. Khan YH, Mallhi TH, Alotaibi NH, Alzarea AI. Work related stress factors among healthcare professionals during COVID-19 pandemic; a call for immediate action. *Hosp Pract* 2020; 48: 244-245. <https://doi.org/10.1080/21548331.2020.1793519> Citado en: Leal-Costa C, Díaz-Agea JL, Ruzafa-Martínez M, Ramos-Morcillo AJ. El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. *Anales Sis San Navarra* [Internet]. 2021 Abr; 44(1): 123-124. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272021000100013&lng=es. Epub 21-Jun-2021. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0940>.
17. Fuertes C, Aranda G, Rezola N, Erramuzpe A, Palacios C, Ibáñez B et al. Persistencia a largo plazo de los efectos de un programa de mindfulness y autocompasión en profesionales sanitarios de Atención Primaria. *An Sist Sanit Navar* 2019; 42: 269-280. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0718> Citado en: Leal-Costa C, Díaz-Agea JL, Ruzafa-Martínez M, Ramos-Morcillo AJ. El estrés laboral en profesionales sanitarios en tiempos de pandemia. *Anales Sis San Navarra* [Internet]. 2021 Abr; 44(1): 123-124. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272021000100013&lng=es. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0940>.
18. Brasil. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia Covid-19: recomendações para gestores / Mental health and psychosocial care in the Covid-19 pandemic: recommendations for managers. s.l; s.n; [2020]. Disponible en: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19-recomendacoes-para-gestores> Citado en: Fernandes Márcia Astrês, Ribeiro Amanda Alves de Alencar. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuid* [Internet]. 2020 Aug ; 11(2): e1222. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000200701&lng=en. Epub Nov 04, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1222>.
19. Dany L. COVID-19: protecting health-care workers. 2020; *Lancet* . 395(e10228) [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30644-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30644-9) Citado en: Fernandes Márcia Astrês, Ribeiro Amanda Alves de Alencar. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuid* [Internet]. 2020 Aug ; 11(2): e1222. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000200701&lng=en. Epub Nov 04, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1222>.
20. Rego S, Palacios M. Saúde mental dos trabalhadores de saúde em tempos de coronavírus. *Informe ENSP* . 2020. Disponible en: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/40659> Citado en: Fernandes Márcia Astrês, Ribeiro Amanda Alves de Alencar. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuid* [Internet]. 2020 Aug ; 11(2): e1222. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000200701&lng=en. Epub Nov 04, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1222>.
21. Ramalho AO; Freitas PSS; Nogueira PC. Lesão por pressão relacionada a dispositivo médico nos profissionais de saúde em época de pandemia. *ESTIMA, Braz. J. Enterostomal Ther.* 18: e0120; 2020. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340287931_Lesao_por_pressao_relacionada_a_dispositivo_medico_nos_profissionais_de_saude_em_epoca_de_pandemia. Citado en: Fernandes Márcia Astrês, Ribeiro Amanda Alves de Alencar. Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de COVID-19. *Rev Cuid* [Internet]. 2020 Aug ; 11(2): e1222. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000200701&lng=en. Epub Nov 04, 2020. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1222>.