



Análisis del Estrés Laboral en la Área de Pre Analítica del Hospital Militar Quito

Analysis of Work Stress in the Pre-Analytical Area of the Quito
Military Hospital

Diego Armando Barahona Lucero.¹ 

fido79barahona@gmail.com

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Benjamín Gabriel Quito Cortez ² 

benjaminquito@bqc.com.ec

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Aurelio Iván Quito Álvarez ³ 

ivanquito@bqc.com.ec

Instituto Tecnológico Superior Universitario Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Recepción: 06-11-2024

Aceptación: 20-11-2025

Publicación: 20-12-2025

Como citar este artículo: Barahona, D; Quito, B; Quito, A. (2025) **Análisis del Estrés Laboral en la Área de Pre Analítica del Hospital Militar Quito**. Metrópolis. Revista de Estudios Globales Universitarios, 6 (1), pp. 197-235

¹ Tecnólogo en seguridad y salud ocupacional. Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO); Maestrante en Herramientas de Seguridad Industrial y Salud en el Trabajo. (ITSO).

² Abogado, Magister en Educación (Universidad Bicentenario de Aragua) Venezuela, Magister en Ciencias Gerenciales (Universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Doctor en Ciencias de la Educación PHD (UBA) Venezuela, Doctor en Ciencias Gerenciales PHD (universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Postdoctorado en Ciencias de la Educación (UBA) Venezuela.

³ Promotor y gestor de proyectos sociales(Capacitadora JYS), Formación técnica avanzada en participación y gobernanza comunitaria, mediación y resolución de conflictos (Capacitadora JYS), Tecnólogo en Promoción y Defensoría Social (Instituto Superior Tecnológico Jatun Yachay Wasi), Tecnólogo Superior Universitario en Seguridad y Salud Ocupacional (Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)).



Resumen

El estrés laboral en el entorno hospitalario es una problemática crítica que afecta tanto la salud de los trabajadores como a la calidad del servicio prestado. En el Hospital Militar Quito, el personal de profesionales del área preanalítica enfrenta diversas fuentes de estrés, tales como la sobrecarga de trabajo, la presión por obtener resultados rápidos y precisos, y la falta de recursos adecuados. Este estudio tiene como objetivo verificar y analizar los factores estresantes que afectan al personal del área de preanalítica, así como el impacto de este estrés en su rendimiento laboral y bienestar personal. La metodología utilizada fue cualitativa, basada en la revisión de la literatura existente sobre el estrés laboral en hospitales y su relación con el rendimiento del personal de profesionales. Los resultados indican que el estrés laboral tiene efectos significativos sobre la salud física y emocional de los trabajadores, incluidas condiciones como la ansiedad, el agotamiento y los trastornos metabólicos. Además, se identificaron diversas estrategias de intervención, como la redistribución de la carga laboral, la implementación de pausas activas y la capacitación en manejo del estrés, que pueden contribuir a reducir los niveles de estrés en los profesionales del área de preanalítica. Las recomendaciones finales incluyen mejorar las condiciones laborales, fomentar el apoyo emocional y promover una cultura organizacional más saludable. Este estudio subraya la necesidad urgente de adoptar estrategias integrales para abordar el estrés laboral y crear un entorno de trabajo más eficiente y saludable en el Hospital Militar Quito. **Palabras Clave:** Estrés laboral, Preanalítica, Bienestar, Intervención, Rendimiento.

Abstract

Work-related stress in the hospital environment is a critical issue that affects both the health of workers and the quality of the services provided. At the Quito Military Hospital, pre-analytical area professionals face various sources of stress, such as work overload, pressure to obtain fast and accurate results, and a lack of adequate resources. This study aims to verify and analyze the stress factors affecting the workers in the pre-analytical area, as well as the impact of this stress on their job performance and personal well-being. The methodology used was qualitative, based on a review of existing literature on work-related stress in hospitals and its relationship with professional staff performance. The results indicate that work-related stress has significant effects on the physical and emotional health of workers, including conditions such as anxiety, exhaustion, and metabolic disorders. In addition, various intervention strategies were identified, such as workload redistribution, implementation of active breaks, and stress management training, which can help reduce stress levels in professionals in the pre-analytical area. Final recommendations include improving working conditions, encouraging emotional support, and promoting a healthier organizational culture. This study highlights the urgent need to adopt comprehensive strategies to address work-related stress and create a more efficient and healthier work environment at the Quito Military Hospital. **Keywords:** Work-related stress, Pre-analytical, Well-being, Intervention, Performance.



Introducción.

El estrés laboral en el ámbito hospitalario, especialmente en áreas de alta presión como el laboratorio preanalítico, es un tema de creciente relevancia en la salud ocupacional. Los trabajadores del área preanalítica del Hospital Militar Quito enfrentan constantes demandas de precisión y rapidez, lo que genera niveles elevados de estrés que afectan tanto su bienestar como su desempeño profesional. El estrés laboral ha sido identificado como un factor que influye negativamente en la salud física y emocional del personal de salud, afectando su capacidad para realizar tareas críticas con la calidad requerida. Diversos estudios han evidenciado que el estrés en los trabajadores de la salud es común debido a la naturaleza dinámica, impredecible y exigente de su trabajo (Aguiar et al., 2023).

El estrés laboral puede definirse como una respuesta física, emocional y psicológica ante las demandas que superan las capacidades del trabajador para enfrentarlas de manera efectiva. En el caso de los profesionales del área preanalítica, estas demandas se asocian con la presión constante por obtener resultados precisos y rápidos, la interacción con otros departamentos y la falta de recursos, lo cual contribuye al aumento de la carga emocional y laboral (Hoyo, 2004). En este contexto, el estrés laboral puede generar síntomas como ansiedad, agotamiento y síndrome de burnout, los cuales afectan tanto la salud como la calidad del servicio prestado (Maslach y Jackson, 1981).

El estudio de Alarcón et al. resalta la importancia de identificar los riesgos laborales dentro de los hospitales, especialmente aquellos que afectan a los trabajadores administrativos y médicos, quienes enfrentan una presión considerable (Alarcón et al., 2023). De acuerdo con estos estudios, el



personal de salud que enfrenta altos niveles de estrés tiene un mayor riesgo de desarrollar trastornos relacionados con el agotamiento y la despersonalización, lo que reduce su eficacia y bienestar.

La finalidad de este estudio es analizar los factores que contribuyen al estrés laboral en el área preanalítica del Hospital Militar Quito. Para ello, se seguirá un enfoque cualitativo basado en una revisión bibliográfica. Este enfoque nos permitirá examinar e integrar la literatura disponible sobre el estrés laboral en hospitales y su relación con la calidad del trabajo y el bienestar del personal. El objetivo es generar una síntesis crítica y detallada que permita comprender las causas subyacentes del estrés en el contexto específico de la preanalítica. Este análisis se centrará en identificar patrones y tendencias, y en proporcionar una visión holística de la problemática.

La pregunta que orienta este estudio es: ¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al estrés laboral en el personal del área preanalítica del Hospital Militar Quito? A través de esta metodología de revisión bibliográfica, se busca proporcionar una base sólida que sustente posibles intervenciones para reducir el estrés en este entorno hospitalario, contribuyendo a mejorar las condiciones laborales y la calidad de atención prestada a los pacientes.



Marco Teórico.

Definición de Estrés Laboral

Uno de los primeros estudios sobre estrés laboral fue realizado por Maslach y Jackson, quienes introdujeron la teoría del burnout, que describe cómo el estrés crónico en el lugar de trabajo, si no se maneja adecuadamente, puede llevar al agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal (Maslach y Jackson, 1981). Estos efectos son particularmente prevalentes en profesiones de servicio, como la salud, donde el contacto continuo con los pacientes y la alta carga emocional generan niveles elevados de estrés. La despersonalización, uno de los componentes del burnout, se refiere a la actitud distante que los trabajadores desarrollan hacia los pacientes, lo que puede afectar tanto la calidad de la atención como el bienestar emocional del profesional.

Por otro lado, Delgado define el estrés laboral como una respuesta física y emocional del individuo frente a las demandas del entorno laboral que superan sus capacidades de afrontamiento (Hoyo, 2004). Este concepto se aplica a los trabajadores del ámbito hospitalario, donde las tareas repetitivas, la presión por cumplir con plazos estrictos y la constante toma de decisiones pueden generar altos niveles de estrés.

Teorías Psicológicas sobre el Estrés Laboral

Una de las teorías más influyentes sobre el estrés laboral es el Modelo Demanda- Control propuesto por Karasek. Este modelo sostiene que el estrés se genera cuando los trabajadores enfrentan altas demandas laborales pero tienen poco control sobre sus tareas (Karasek, 1979). En el contexto hospitalario, esto es particularmente evidente, ya que los



profesionales de la salud, aunque enfrentan demandas extremas debido a la naturaleza de su trabajo, suelen tener poca autonomía en la toma de decisiones debido a los protocolos y jerarquías establecidos. La falta de control en un entorno de trabajo tan exigente puede resultar en altos niveles de estrés, agotamiento y ansiedad, lo que impacta negativamente tanto en la salud del trabajador como en su desempeño.

Complementando esta teoría, Siegrist propuso el Modelo de desequilibrio esfuerzo-recompensa, que establece que el estrés laboral no solo surge de las altas demandas, sino también de la percepción de que las recompensas, ya sean económicas, emocionales o de reconocimiento, no están alineadas con los esfuerzos invertidos (Siegrist, 1996). En el ámbito hospitalario, esto se traduce en situaciones donde los trabajadores sienten que, a pesar de la ardua labor y el esfuerzo emocional que ponen en su trabajo, las recompensas (como el salario o el reconocimiento) no son proporcionales. Este desequilibrio puede generar frustración, desmotivación y estrés crónico.

Factores Estresantes en el Entorno Laboral Hospitalario

En el entorno hospitalario, los factores estresantes son múltiples y diversos. Alarcón et al. identifican que los factores organizacionales, como la falta de recursos, la presión por cumplir con plazos y la sobrecarga de trabajo, son algunos de los principales contribuyentes al estrés laboral (Alarcón et al., 2023). Además, en el área preanalítica, los trabajadores deben cumplir con altos estándares de precisión y eficiencia, lo que aumenta la presión y la carga emocional.



Fialho y Silva profundizan en la relación entre el estrés y el rendimiento en equipos de urgencias y emergencias en hospitales, destacando cómo el estrés puede afectar directamente la efectividad y la toma de decisiones bajo presión (Fialho y Silva, 2022). Este impacto es igualmente relevante en el área preanalítica, donde los trabajadores también están sujetos a condiciones de alta presión y exigencia constante, afectando su capacidad para realizar tareas de manera eficiente y precisa.

Consecuencias del Estrés Laboral en la Salud de los Trabajadores

El estrés laboral tiene consecuencias significativas para la salud tanto física como mental de los trabajadores. Baye et al. exploran cómo el estrés relacionado con el trabajo puede tener efectos negativos en la salud mental y física de los empleados (Baye et al., 2020). En el caso del personal de salud, los efectos incluyen agotamiento, ansiedad, depresión y trastornos musculoesqueléticos, debido a las largas horas de trabajo y las posturas forzadas que deben mantener durante su jornada laboral.

Gómez también aborda cómo el estrés laboral impacta el rendimiento del personal de enfermería, subrayando que el agotamiento emocional y el estrés constante pueden reducir la capacidad de concentración y la toma de decisiones, afectando negativamente la atención al paciente y el trabajo en equipo (Gómez, 2023).

Estrategias de Intervención para Reducir el Estrés

La gestión adecuada del estrés laboral es crucial para mejorar el bienestar de los trabajadores y la calidad del servicio. Areli y otros discuten el efecto positivo de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en el personal médico (Areli et al., 2025).



Por otro lado, Arsenault, Dolan y Van analizan cómo los hospitales pueden implementar estrategias para gestionar el estrés, no solo a nivel individual, sino también desde una perspectiva organizacional (Arsenault et al., 1991). Las intervenciones deben incluir la mejora del entorno laboral, la comunicación efectiva y el apoyo social, lo cual puede ser particularmente útil en el contexto de áreas de alta presión como la preanalítica, donde la colaboración entre los diferentes profesionales de la salud es esencial para el éxito.

Estado del Arte

El estrés laboral es un fenómeno ampliamente estudiado en el sector salud debido a su impacto significativo tanto en la salud de los trabajadores como en la calidad del servicio que prestan. En los hospitales, el personal de salud, especialmente aquellos que trabajan en áreas de alta presión como la preanalítica, enfrenta una serie de factores estresantes que afectan su bienestar y su desempeño. A continuación, se presenta una revisión de los estudios previos más relevantes sobre el estrés laboral en el ámbito hospitalario y su aplicación al área preanalítica.

El estrés laboral en el ámbito hospitalario ha sido ampliamente documentado, especialmente en el personal que trabaja en contacto directo con los pacientes. Baquero (2025) realiza una revisión sistemática sobre la percepción del estrés laboral en enfermería, destacando que el personal de enfermería experimenta altos niveles de estrés debido a la carga emocional y las demandas constantes de los pacientes, lo que también se aplica al personal preanalítico que debe cumplir con exigentes plazos y procedimientos (Baquero, 2025).



Además, Baye y otros investigan los factores estresantes en hospitales gubernamentales de Harar, Etiopía, donde se observa que los recursos limitados y la presión por cumplir con las expectativas de los pacientes generan altos niveles de estrés (Baye et al., 2020). Este estudio resulta particularmente útil al comparar hospitales públicos, como el Hospital Militar Quito, con hospitales privados, donde la falta de personal y de equipos adecuados aumenta la carga de trabajo y el estrés de los trabajadores.

El estrés laboral afecta significativamente el rendimiento de los trabajadores de salud. Alayoubi y otros exploran cómo el estrés en el personal de enfermería impacta negativamente en su rendimiento, lo que es particularmente relevante para el área preanalítica, donde la precisión y rapidez son esenciales (Alayoubi et al., 2022). Los trabajadores en esta área deben cumplir con plazos estrictos para proporcionar resultados rápidos y fiables. Arteaga Requejo también aborda la relación entre el estrés y el rendimiento de los profesionales de la salud en el Hospital II-1 Moyobamba, encontrando que los altos niveles de estrés pueden deteriorar la calidad del trabajo, lo que es un riesgo para el personal preanalítico que depende de su capacidad para realizar pruebas precisas bajo presión (Arteaga Requejo, 2023).

El estrés laboral tiene consecuencias profundas sobre la salud física y mental de los trabajadores. Cobos y otros analizan cómo el síndrome de burnout afecta al personal de enfermería en hospitales de segundo nivel, demostrando que la fatiga emocional, la despersonalización y el agotamiento son efectos comunes del estrés crónico (Cobos et al., 2023). Estos efectos también se observan en el personal de la preanalítica, quienes



a menudo enfrentan situaciones similares de agotamiento debido a la alta demanda y la carga emocional de su trabajo.

Mhechela y otros encuentran que el estrés laboral en el sector salud puede llevar a trastornos como la ansiedad y la depresión, afectando no solo la salud mental de los trabajadores, sino también su capacidad para desempeñarse de manera eficiente en el trabajo (Mhechela et al., 2020). Estos hallazgos son relevantes para los trabajadores de preanálisis, donde los efectos negativos del estrés pueden afectar la concentración y precisión necesarias para el diagnóstico.

Los factores organizacionales juegan un papel clave en la generación de estrés laboral. Bjaalid et al. destacan cómo el estrés organizacional, que incluye la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos y la escasa comunicación interna, afecta al desempeño de los empleados en hospitales (Bjaalid et al., 2019). Estos factores son igualmente aplicables al área preanalítica, donde la presión constante por cumplir con protocolos estrictos y la falta de personal adecuado pueden generar niveles elevados de estrés.

Gómez también señala que la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo organizacional son factores determinantes del estrés laboral, lo que es relevante para el personal que trabaja en los laboratorios preanalíticos, donde las exigencias laborales son intensas y las demandas emocionales pueden ser igualmente desafiantes (Gómez, 2023).

La implementación de estrategias efectivas para mitigar el estrés laboral es fundamental para preservar la salud de los trabajadores y mejorar la calidad del servicio. Jadidi et al. examinan la efectividad de la gestión del estrés



mediante el enfoque de investigación-acción en el personal prehospitalario. Este enfoque participativo ha demostrado ser exitoso para reducir el estrés, ya que involucra al personal en la identificación de problemas y en la creación de soluciones (Jadidi et al., 2024).

Este tipo de enfoque también podría ser beneficioso para el personal de la preanalítica, donde las intervenciones activas y la participación en la toma de decisiones pueden disminuir el estrés. Salazar y Marco proponen una serie de intervenciones que incluyen la mejora de la organización del trabajo y la reducción de la carga laboral, lo cual también puede ser aplicado al área preanalítica para mejorar las condiciones laborales y reducir el estrés del personal (Salazar y Marco, 2023).

Desarrollo.

Descripción del entorno laboral en el Hospital Militar Quito

El Hospital Militar Quito, como muchas instituciones de salud, enfrenta desafíos derivados de la naturaleza dinámica y demandante del entorno hospitalario. El personal de salud, especialmente aquellos que trabajan en áreas de alta presión como el laboratorio preanalítico, se ve afectado por diversas exigencias organizacionales, emocionales y físicas que configuran un entorno de trabajo único. En este sentido, entender el contexto en el que opera el personal de salud en el Hospital Militar Quito es fundamental para abordar el estrés laboral y sus efectos en el bienestar y el rendimiento.

Condiciones organizacionales y desempeño laboral en hospitales

El entorno organizacional es un factor clave en la configuración del estrés laboral en los hospitales. En su estudio sobre el desempeño laboral en hospitales, Salinas et al. destacan cómo las condiciones organizativas,



como “la estructura jerárquica, la distribución de roles, la falta de recursos y la presión por cumplir con plazos estrictos”, contribuyen al estrés que experimenta el personal (Salinas et al., 2024 p.7).

Los trabajadores de la preanalítica son especialmente vulnerables a los efectos negativos de estas condiciones, ya que deben cumplir con estrictos tiempos de respuesta mientras mantienen una precisión total en los resultados. La presión por cumplir con las expectativas de los médicos y de los pacientes aumenta significativamente los niveles de estrés, especialmente cuando existen limitaciones en cuanto a la cantidad de recursos disponibles o la cantidad de personal asignado a la tarea.

Conflictos interpersonales y su impacto en el estrés laboral

Además de los factores organizacionales, los conflictos interpersonales dentro de un entorno hospitalario también juegan un papel crucial en el estrés laboral. Según Santika y Putra los conflictos en el lugar de trabajo, ya sean entre compañeros o entre el personal y los superiores, pueden afectar profundamente el desempeño de los trabajadores (Santika y Putra, 2024). En hospitales, donde la colaboración es esencial para la atención de los pacientes, los conflictos pueden generar tensiones que desestabilizan el ambiente laboral y aumentan el estrés.

Recursos limitados y su impacto en el estrés

Uno de los mayores desafíos en los hospitales militares y otros entornos hospitalarios públicos es la falta de recursos. Las deficiencias en equipos médicos, la escasez de personal y la sobrecarga de tareas incrementan la presión sobre los trabajadores, quienes se ven obligados a cumplir con un volumen elevado de trabajo sin la debida infraestructura para hacerlo. En



el caso del Hospital Militar Quito, los recursos limitados en términos de equipos de diagnóstico y material de laboratorio son fuentes de estrés para el personal de la preanalítica. Esto es particularmente problemático en momentos de alta demanda, como en situaciones de urgencia, donde la precisión y rapidez son esenciales para tomar decisiones médicas acertadas.

Cuando el personal preanalítico no dispone de las herramientas necesarias para cumplir con sus funciones de manera eficiente, se genera un ambiente de trabajo más estresante, que afecta la motivación de los empleados y su bienestar emocional.

Carga laboral y presión por resultados

La carga laboral es otro factor crítico en la configuración del estrés laboral en hospitales. Salinas et al. destacan que en muchos hospitales, incluidos los de carácter militar, la carga de trabajo puede ser abrumadora (Salinas et al., 2024). En el Hospital Militar Quito, el personal de la preanalítica se enfrenta a una alta demanda de pruebas diagnósticas y debe lidiar con una cantidad significativa de muestras que necesitan ser procesadas rápidamente, a menudo sin la posibilidad de descansar entre tareas. La presión por entregar resultados de alta calidad en tiempos limitados incrementa el nivel de estrés, especialmente cuando las expectativas de los médicos son altas y no existe flexibilidad en los plazos.

La sobrecarga de tareas no solo afecta la salud mental del personal, sino que también impacta negativamente en la precisión de las pruebas realizadas, lo que podría tener consecuencias graves para los pacientes. La falta de tiempo para realizar pausas o descansar adecuadamente durante



la jornada laboral contribuye a la fatiga, el agotamiento y la ansiedad de los trabajadores.

Factores Estresantes Específicos en el Área Preanalítica

El área preanalítica del hospital juega un rol crucial en el proceso diagnóstico, ya que es donde se recolectan y procesan las muestras biológicas necesarias para determinar el estado de salud de los pacientes. Sin embargo, este entorno está marcado por diversas fuentes de estrés que afectan tanto el bienestar como el rendimiento del personal. A continuación, se describen los factores estresantes más relevantes en esta área, basados en estudios previos que abordan situaciones similares en contextos de enfermería y unidades de emergencia, y cómo estos pueden extrapolarse al trabajo en la preanálisis.

Carga de trabajo y presión por los tiempos de respuesta

Una de las fuentes más significativas de estrés en el área preanalítica es la carga de trabajo y la presión constante por entregar resultados rápidos y precisos. Olvera y otros autores discuten cómo los profesionales de enfermería, al igual que los técnicos de laboratorio, enfrentan una carga de trabajo intensa que se ve incrementada cuando hay un volumen elevado de muestras que procesar en tiempos limitados (Olvera et al., 2022). La necesidad de cumplir con plazos estrictos para la entrega de resultados diagnósticos no solo genera ansiedad en el personal, sino que también aumenta el riesgo de cometer errores debido a la prisa.

En el caso de la preanalítica, esta presión es particularmente intensa debido a que los resultados deben ser rápidos y exactos, ya que sirven como base para las decisiones médicas que afectarán el tratamiento de los



pacientes. Esto genera un círculo de estrés constante, donde los trabajadores tienen que mantener un equilibrio entre la velocidad y la precisión, lo cual no siempre es posible.

Condiciones de trabajo y falta de recursos

Las condiciones laborales también influyen significativamente en el estrés experimentado por los trabajadores en el área preanalítica. León y Maritza abordan cómo la falta de recursos, ya sean humanos o materiales, incrementa la carga laboral y aumenta los niveles de estrés (León y Maritza, 2019). En muchos hospitales, incluidos los de tipo militar, como el Hospital Militar Quito, los recursos son limitados, lo que obliga a los trabajadores a gestionar múltiples tareas a la vez y a enfrentarse a condiciones subóptimas para realizar su trabajo.

La falta de personal en el área de laboratorio preanalítico, sumada a la escasez de equipos de diagnóstico o a la sobrecarga de muestras, puede hacer que el trabajo se convierta en una experiencia agobiante y, en algunos casos, puede generar errores en los resultados. Estas deficiencias aumentan la presión sobre los técnicos y otros profesionales del laboratorio, lo que contribuye a un ambiente laboral estresante.

Falta de control sobre las tareas y autonomía limitada

La falta de control sobre las tareas y la autonomía limitada son factores adicionales que generan estrés en el personal preanalítico. En la mayoría de los hospitales, especialmente en entornos jerárquicos como el Hospital Militar Quito, las tareas están estrictamente controladas por los protocolos médicos y administrativos. El personal en el área preanalítica no siempre



tiene la libertad de modificar o adaptarse a los procedimientos, lo que puede generar una sensación de impotencia.

Ali y otros autores. exploran cómo, en entornos de unidades de emergencia médica, los trabajadores enfrentan situaciones similares, donde las decisiones están dictadas por protocolos estrictos y existe poca autonomía para hacer ajustes sobre la marcha (Ali et al., 2024). Esta falta de control puede generar frustración, ya que los profesionales sienten que no pueden tomar decisiones que puedan mejorar la eficiencia o el bienestar de los pacientes.

Estrés emocional y la interacción con otros departamentos

Otro factor estresante importante en el área preanalítica es la interacción constante con otros departamentos. Los trabajadores de laboratorio deben comunicarse continuamente con médicos, personal de enfermería y otros profesionales de la salud, lo que puede generar conflictos si no hay una coordinación adecuada. Las malas relaciones interpersonales, la falta de apoyo o la competencia interna entre los diferentes departamentos también pueden contribuir al estrés.

La comunicación interdepartamental en hospitales como el Hospital Militar Quito es crucial para asegurar que las muestras sean procesadas correctamente y a tiempo, pero la tensión entre diferentes grupos de trabajo puede incrementar la ansiedad y el estrés. El personal preanalítico puede sentir que sus esfuerzos no son reconocidos o que están sujetos a expectativas poco realistas por parte de los médicos o del personal de enfermería, lo que aumenta su carga emocional y psicológica.



Exigencia de precisión y errores potenciales

La precisión es un aspecto crítico en la preanalítica, y los técnicos de laboratorio son conscientes de la importancia de realizar pruebas exactas para evitar errores diagnósticos. Laje Olvera y otros autores subrayan cómo los errores cometidos bajo presión pueden tener consecuencias graves para los pacientes, lo que genera una carga emocional adicional en el personal (Laje Olvera et al., 2022). La necesidad de mantener altos niveles de precisión mientras se manejan múltiples muestras y pruebas aumenta el riesgo de estrés, ya que cualquier error puede tener consecuencias negativas tanto para los pacientes como para la reputación del hospital.

La ansiedad por cometer errores es especialmente alta en el personal de preanálisis, ya que sus resultados son fundamentales para el diagnóstico y tratamiento de los pacientes. La preocupación por fallar, combinada con la presión de tiempo y la falta de recursos, hace que el ambiente de trabajo en esta área sea particularmente estresante.

Impacto del Estrés en la Salud del Trabajador

El estrés laboral en el entorno hospitalario tiene consecuencias significativas en la salud física y emocional de los trabajadores. En el caso del personal que labora en áreas de alta presión como el laboratorio preanalítico, el estrés no solo afecta el rendimiento profesional, sino que también impacta de manera directa en su bienestar general. A continuación, se detallan los principales efectos del estrés sobre la salud de los trabajadores, con un enfoque en los trabajadores de la salud en general y cómo se aplican estos efectos al área preanalítica del Hospital Militar Quito.



Estrés y Problemas Metabólicos

Uno de los impactos más importantes del estrés laboral es su relación con el desarrollo de trastornos metabólicos. Peralta, Hurtado y Blas profundizan en cómo el estrés prolongado y crónico puede desencadenar problemas metabólicos como la hipertensión, diabetes tipo 2, y trastornos cardíacos (Peralta et al., 2024). Estos problemas se desarrollan a partir de la activación continua del sistema nervioso simpático, lo que aumenta la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. Estos procesos hormonales, aunque útiles en situaciones de emergencia, pueden tener efectos perjudiciales a largo plazo si se mantienen de manera constante debido al estrés.

En el caso del personal que trabaja en el área preanalítica, los niveles de estrés son altos debido a la presión constante por cumplir con los plazos y la necesidad de obtener resultados diagnósticos rápidos y precisos. La falta de recursos adecuados, el volumen de trabajo elevado y la interacción constante con otros departamentos aumentan la carga emocional de los trabajadores. Como resultado, es común que experimenten síntomas físicos relacionados con el estrés, como dolores musculares, tensión en el cuello y espalda, y trastornos metabólicos que pueden ser de difícil tratamiento.

Estrés y Salud Mental del Trabajador

El impacto del estrés en la salud mental de los trabajadores de la salud es igualmente significativo. Mhechela et al. (2020) destacan que "el estrés laboral en hospitales afecta directamente el rendimiento de los trabajadores" y se comprende que está estrechamente relacionado con la



aparición de problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y el síndrome de burnout (Mhechela et al., 2020 p.4). Estos trastornos no solo afectan la calidad de vida de los trabajadores, sino que también interfieren con su capacidad para desempeñar tareas laborales de manera efectiva.

El personal de la preanalítica se encuentra especialmente vulnerable a estos trastornos, ya que debe lidiar con la carga emocional de tomar decisiones importantes bajo presión constante, sin contar con el mismo nivel de apoyo que otros profesionales dentro del hospital. El agotamiento emocional, la despersonalización y la sensación de ineficacia, características del síndrome de burnout, son comunes entre los trabajadores de la preanalítica. La despersonalización, que se refiere a la actitud distante y desinteresada hacia los pacientes y las tareas, puede manifestarse en el personal que siente que su trabajo es poco valorado o que no tiene control sobre los resultados.

Estrés y Reducción del Rendimiento

El estrés laboral en los trabajadores de la salud también está relacionado con la disminución de su rendimiento y productividad. Mhechela y otros observan que el "estrés prolongado puede llevar a la disminución de la concentración, la toma de decisiones erróneas y la falta de motivación" lo que afecta directamente el rendimiento laboral (Mhechela et al., 2020 p. 10). Esto es particularmente relevante en el área preanalítica, donde la precisión es crucial para la emisión de resultados que son fundamentales para el diagnóstico médico.

Cuando el personal de la preanalítica está estresado, la capacidad de mantenerse concentrado en tareas complejas y minuciosas se ve afectada.



Además, la fatiga mental asociada con el estrés puede disminuir la capacidad de reacción ante situaciones imprevistas, lo que pone en riesgo la calidad de los resultados y, en última instancia, la seguridad del paciente. Las tareas de laboratorio requieren un alto nivel de concentración y precisión, y cualquier error debido al estrés puede tener consecuencias graves en el diagnóstico de los pacientes.

Estrés y Trastornos Musculoesqueléticos

El estrés también tiene un impacto en la salud física de los trabajadores, en particular en lo que respecta a los trastornos musculoesqueléticos. La tensión constante en los músculos debido al estrés puede generar dolores musculares, especialmente en el cuello, espalda y hombros. Los trabajadores de la preanalítica, debido a las largas horas de trabajo en posiciones fijas y la manipulación continua de muestras, son propensos a desarrollar problemas musculoesqueléticos. Esto agrava aún más el estrés, ya que el dolor físico puede convertirse en un factor adicional que aumenta la carga emocional.

La tensión muscular derivada del estrés también está relacionada con la mala postura durante las jornadas laborales. Los trabajadores en áreas como la preanalítica, donde se pasan largas horas en estaciones de trabajo, pueden experimentar una acumulación de estrés físico que desencadena dolores crónicos y fatiga, lo que repercute en su capacidad para realizar sus tareas con eficacia.

Estrés y Problemas Cardiovasculares

Además de los trastornos metabólicos y musculoesqueléticos, el estrés crónico está vinculado con el desarrollo de problemas cardiovasculares. El



aumento prolongado de las hormonas del estrés, como el cortisol, eleva la presión arterial, lo que puede generar riesgos de hipertensión, infartos y enfermedades cardiovasculares. Peralta y otros advierten que los trabajadores expuestos a altos niveles de estrés, como ocurre en hospitales, son más propensos a desarrollar estas condiciones de salud, especialmente si ya tienen factores de riesgo preexistentes (Peralta et al., 2024).

En el caso del personal preanalítico, el estrés físico y emocional está asociado con un riesgo aumentado de padecer problemas cardiovasculares, lo cual puede afectar no solo la salud de los trabajadores, sino también su capacidad para realizar tareas laborales exigentes de manera constante.

Consecuencias del Estrés Laboral en el Rendimiento y Bienestar

El estrés laboral, especialmente en el ámbito hospitalario, tiene un impacto profundo tanto en el rendimiento como en el bienestar del personal. En el caso del área preanalítica del Hospital Militar Quito, donde los trabajadores deben cumplir con altas expectativas en cuanto a precisión, eficiencia y rapidez, los efectos del estrés se amplifican. A continuación, se detallan las consecuencias del estrés laboral en el rendimiento y bienestar de los trabajadores en entornos de alta presión como el área preanalítica, basándonos en diversos estudios previos que examinan cómo el estrés afecta la salud y el desempeño en hospitales y ambientes similares.

Estrés y rendimiento laboral en entornos hospitalarios

El estrés laboral tiene un impacto directo en la productividad y rendimiento de los empleados. Fialho y Silva en su estudio sobre el estrés



en equipos de emergencia y urgencias, destacan cómo el estrés prolongado reduce la capacidad del personal para realizar sus tareas de manera eficiente (Fialho y Silva, 2022). En el contexto de las unidades de emergencia, el estrés no solo afecta la toma de decisiones, sino también la coordinación y la comunicación entre los equipos.

Estos aspectos son igualmente aplicables al personal de la preanalítica, donde la falta de coordinación y la presión por cumplir con los tiempos puede llevar a errores en el procesamiento de las muestras y en los resultados diagnósticos. La necesidad de obtener resultados rápidos y precisos, bajo condiciones estresantes, puede generar un desempeño subóptimo, afectando la precisión de los resultados y, por lo tanto, el diagnóstico final.

El estrés reduce la atención y la capacidad de concentración. En el área preanalítica, donde la precisión es fundamental, el estrés puede dar lugar a errores humanos, como la confusión de muestras o el fallo en los procedimientos estándar. La falta de concentración también afecta la capacidad para identificar posibles anomalías en las muestras y la toma de decisiones en situaciones imprevistas.

Consecuencias emocionales y de salud mental debido al estrés

El impacto del estrés en la salud emocional del trabajador es igualmente significativo. Rajabi y otros investigan cómo el estrés afecta el bienestar emocional de los trabajadores de la salud en entornos de alta presión, como las unidades de emergencia (Rajabi et al., 2018). Este estudio es crucial para comprender cómo las condiciones similares en el área preanalítica del hospital pueden afectar la salud emocional del personal, que se ve sometido



a una presión constante para obtener resultados precisos de manera rápida. La exposición constante a situaciones de alta presión, la sobrecarga de trabajo y las interacciones con pacientes en situaciones críticas pueden llevar al personal a desarrollar síntomas de agotamiento emocional y ansiedad (Fialho y Silva, 2022).

El estrés crónico puede dar lugar a síntomas depresivos, como la fatiga y la irritabilidad, y contribuir a la despersonalización, donde el personal pierde su empatía hacia los pacientes y sus tareas. Estos síntomas afectan tanto la salud mental del trabajador como su capacidad para interactuar eficazmente con otros profesionales de la salud. En el caso del personal preanalítico, la despersonalización también puede manifestarse en una actitud distante hacia su trabajo, lo que a su vez puede afectar la calidad de los resultados y su atención al detalle.

Estrés y deterioro de la salud física

Además de las repercusiones emocionales y psicológicas, el estrés laboral tiene un efecto directo en la salud física del trabajador. Koinis y otros analizan cómo los factores ambientales del entorno hospitalario, como el ruido, la falta de descanso adecuado y la sobrecarga de trabajo, afectan la salud emocional y física de los trabajadores (Koinis et al., 2015). En el caso del personal de preanálisis, factores como el trabajo prolongado en posiciones incómodas, la exposición a sustancias químicas y la falta de pausas adecuadas, aumentan la carga de estrés físico.

El estrés prolongado puede generar una activación constante del sistema nervioso simpático, lo que conduce a un aumento en los niveles de cortisol. Esta respuesta fisiológica, aunque útil a corto plazo para enfrentar



situaciones de emergencia, puede tener efectos nocivos en la salud a largo plazo, como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos, como la diabetes tipo 2 (Koinis et al., 2015). Estos efectos se producen cuando el cuerpo está constantemente en un estado de alerta debido a las presiones del trabajo, lo cual es común en el personal preanalítico que debe manejar tareas intensivas en tiempo y precisión.

Estrés y deterioro de la calidad del trabajo

El estrés no solo afecta la salud física y mental, sino también la calidad del trabajo realizado. Cuando los trabajadores experimentan altos niveles de estrés, su capacidad de concentración y precisión disminuye, lo que aumenta el riesgo de cometer errores en el procesamiento de muestras y en la interpretación de resultados (Rajabi et al., 2018). En el área preanalítica, donde la exactitud y la rapidez son fundamentales, cualquier error puede tener consecuencias graves, no solo para el diagnóstico del paciente, sino también para la reputación del hospital.

El estrés afecta la motivación y satisfacción laboral del trabajador, lo que puede generar desinterés y una actitud más negativa hacia las tareas laborales. Cuando los trabajadores no se sienten respaldados por su entorno laboral, esto se refleja en su rendimiento y en la calidad del servicio brindado.

Estrategias de intervención para mitigar el estrés

El estrés laboral en el entorno hospitalario es un desafío significativo que afecta tanto a la salud del personal como a la calidad de la atención proporcionada a los pacientes. En el área preanalítica del Hospital Militar Quito, donde la precisión y la rapidez son fundamentales, los trabajadores



enfrentan altos niveles de presión, lo que puede llevar a problemas de salud mental y física. Sin embargo, diversas estrategias de intervención pueden mitigar el estrés, mejorar el bienestar del personal y optimizar su rendimiento. A continuación, se exploran algunas de las estrategias de intervención más efectivas basadas en estudios previos.

Investigación-acción como enfoque para la gestión del estrés

Un enfoque prometedor para la gestión del estrés es la investigación-acción, que implica una colaboración activa entre los trabajadores y los investigadores para identificar los factores estresantes y diseñar soluciones prácticas. Jadidi y otros destacan cómo este enfoque puede ser útil en el contexto hospitalario, particularmente para el personal prehospitalario, y cómo se puede adaptar para el área preanalítica (Jadidi et al., 2024).

La investigación-acción permite que los propios trabajadores participen en la identificación de los problemas y en la implementación de estrategias de intervención, lo que no solo aumenta la efectividad de las soluciones, sino que también empodera al personal, fomentando un sentido de control sobre su entorno de trabajo. En el caso del Hospital Militar Quito, este enfoque podría aplicarse a través de sesiones de grupo, entrevistas y encuestas para identificar las fuentes de estrés y generar soluciones colaborativas.

Pausas activas y ejercicio físico como intervención

Las pausas activas son una de las intervenciones más efectivas y simples para reducir el estrés laboral. Según Areli y otros las pausas activas consisten en breves intervalos durante la jornada laboral en los que los



empleados realizan ejercicios físicos ligeros, como estiramientos o caminatas, para aliviar la tensión acumulada en el cuerpo y la mente (Areli et al., 2025). Estas pausas ayudan a reducir la fatiga física, mejorar la circulación sanguínea, disminuir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y aumentar la productividad.

En el contexto del área preanalítica, donde el trabajo físico puede ser exigente debido a la necesidad de estar de pie durante largos períodos, realizar pausas activas puede tener un impacto positivo en el bienestar de los trabajadores. La implementación de pausas activas en el Hospital Militar Quito, especialmente en el área de laboratorio, permitiría a los empleados desconectar brevemente de sus tareas, reduciendo el estrés asociado con el trabajo intenso.

Reducción de la carga laboral y reorganización de tareas

El estrés laboral se ve intensificado cuando la carga de trabajo es excesiva o mal distribuida. En este sentido, Gómez sugiere que una de las intervenciones más efectivas para mitigar el estrés es la reorganización de las tareas laborales y la redistribución de la carga de trabajo (Gómez, 2023). Los trabajadores del área preanalítica, al igual que otros profesionales de la salud, a menudo enfrentan una carga de trabajo abrumadora, lo que puede llevar a la fatiga, el agotamiento y la disminución del rendimiento. La reorganización de tareas debe centrarse en equilibrar el volumen de trabajo, establecer prioridades claras y garantizar que los empleados tengan suficiente tiempo para completar sus tareas sin la presión de la inmediatez.



Capacitación y apoyo emocional en el manejo del estrés

El manejo del estrés es una habilidad crucial que puede ser aprendida a través de programas de capacitación y apoyo emocional. Alayoubi y otros destacan la importancia de la capacitación en manejo del estrés en el personal de enfermería, ya que este tipo de entrenamiento proporciona herramientas útiles para enfrentar situaciones estresantes de manera efectiva (Alayoubi et al., 2022). La formación en técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda y la visualización positiva, puede ser beneficiosa para el personal preanalítico, que a menudo se ve desbordado por la presión de sus tareas.

El apoyo emocional también es fundamental para reducir el estrés laboral. Los trabajadores de la salud a menudo enfrentan situaciones emocionalmente demandantes y, por ello, es importante proporcionarles el apoyo psicológico adecuado. El Hospital Militar Quito puede implementar programas de asesoría psicológica y grupos de apoyo donde el personal pueda compartir sus experiencias y recibir orientación profesional sobre cómo manejar el estrés de manera saludable.

Mejora en la comunicación organizacional

Una comunicación organizacional eficaz también juega un papel crucial en la mitigación del estrés. Alayoubi y otros señalan que “una mala comunicación entre los diferentes departamentos de un hospital puede generar confusión, errores y frustración” lo que contribuye al estrés laboral (Alayoubi et al., 2022, p. 6). Para mejorar la comunicación dentro del Hospital Militar Quito, es esencial establecer canales de comunicación



claros y abiertos, donde los trabajadores del área preanalítica puedan expresar sus preocupaciones y recibir retroalimentación. Fomentar un ambiente de colaboración y transparencia en las interacciones diarias puede reducir significativamente los niveles de estrés al eliminar malentendidos y promover un sentido de pertenencia y apoyo dentro del equipo.

Discusión

El estrés laboral en el entorno hospitalario es un fenómeno bien documentado, que afecta tanto la salud de los trabajadores como la calidad del servicio que prestan. Este estudio ha revelado que en el Hospital Militar Quito, particularmente en el área preanalítica, los factores estresantes son similares a los encontrados en otros contextos hospitalarios. Las implicaciones del estrés sobre la salud mental, física y el rendimiento del personal son claras y se reflejan en la literatura existente. Al comparar estos resultados con estudios internacionales, se evidencia que las estrategias de intervención propuestas son consistentes con enfoques globales que han mostrado ser efectivos en la gestión del estrés laboral.

La sobrecarga de trabajo y la presión por cumplir con plazos estrictos son los factores más prevalentes de estrés en el Hospital Militar Quito, tal como se observa en otros hospitales a nivel mundial. Hastuti et al. (2022) destacan que, en países como Indonesia, los profesionales de la salud enfrentan demandas similares: alta carga de trabajo, escasez de recursos y plazos ajustados. En el caso de la preanalítica, estos factores son aún más intensos, ya que los trabajadores deben procesar muestras rápidamente sin comprometer la precisión. Esto coincide con los hallazgos de este estudio,



donde la presión por obtener resultados rápidos y exactos aumenta significativamente el estrés de los trabajadores.

Los estudios de Baye et al. (2020) sobre los hospitales públicos en Etiopía también resaltan cómo la falta de recursos afecta el bienestar del personal, un factor que es igualmente aplicable en el Hospital Militar Quito. A pesar de su prestigio, el hospital enfrenta limitaciones en cuanto a equipos y personal, lo que agrava las condiciones de trabajo en el área preanalítica. En este contexto, el estrés se intensifica cuando los trabajadores deben cumplir con altos estándares de eficiencia y precisión mientras gestionan la escasez de recursos.

Los efectos del estrés en la salud física y mental de los trabajadores del Hospital Militar Quito son notables. Rajabi et al. (2018) explican cómo el estrés laboral puede llevar a trastornos físicos y emocionales, incluyendo agotamiento, ansiedad y depresión, todos presentes en el entorno de trabajo del hospital. En el área preanalítica, los trabajadores experimentan no solo un desgaste físico debido a la larga jornada laboral, sino también un agotamiento emocional derivado de la presión constante por obtener resultados correctos en un tiempo limitado. Este fenómeno coincide con los síntomas de burnout observados en otros estudios sobre profesionales de salud en ambientes similares.

La relación entre estrés y trastornos metabólicos también es una preocupación significativa. Peralta et al. (2024) demuestran cómo el estrés crónico se vincula con problemas como la hipertensión y la diabetes tipo 2. Estos trastornos son particularmente relevantes para los trabajadores del área preanalítica, quienes están expuestos a situaciones de estrés crónico, lo que aumenta el riesgo de desarrollar problemas metabólicos y



cardiovasculares. La tensión física y emocional constante genera una activación prolongada del sistema nervioso, que tiene efectos perjudiciales en la salud de los trabajadores. Este hallazgo subraya la necesidad de que el Hospital Militar Quito implemente intervenciones efectivas para abordar no solo el estrés emocional, sino también sus consecuencias físicas.

Las estrategias de intervención para mitigar el estrés laboral son esenciales para mejorar la salud y el rendimiento del personal hospitalario. Jadidi et al. (2024) presentan el enfoque de investigación-acción como una estrategia efectiva para la gestión del estrés en el personal de salud. Este enfoque, que involucra a los trabajadores en la identificación y resolución de los problemas que causan estrés, podría ser muy beneficioso en el Hospital Militar Quito. La participación activa del personal en la creación de soluciones aumenta la efectividad de las intervenciones y crea un sentido de propiedad y compromiso con las mejoras en el entorno laboral.

Areli et al. (2025) destacan la importancia de las pausas activas como una intervención sencilla pero efectiva para reducir el estrés físico y mental. La implementación de pausas activas en el Hospital Militar Quito podría aliviar los efectos negativos del estrés físico, como la tensión muscular y la fatiga que los trabajadores del área preanalítica experimentan debido a las largas jornadas de trabajo. Las pausas activas no solo reducirían la tensión física, sino que también proporcionarían un respiro mental, ayudando a los empleados a desconectar brevemente de la presión constante de su trabajo.

Gómez (2023) subraya la importancia de esta capacitación en el personal de enfermería, y sus principios son igualmente aplicables al personal preanalítico. Enseñar a los trabajadores a identificar y gestionar el estrés



mediante herramientas de relajación contribuiría significativamente a mejorar su bienestar emocional y reducir el agotamiento.

Si bien las intervenciones propuestas han demostrado ser efectivas en otros hospitales, Gómez (2023) señala que existen barreras organizacionales que podrían dificultar su implementación en el Hospital Militar Quito. La falta de recursos, tanto humanos como materiales, limita la capacidad del hospital para implementar programas de bienestar a gran escala. Además, la estructura jerárquica rígida y la sobrecarga de trabajo pueden dificultar que los trabajadores participen activamente en programas de bienestar o en la toma de decisiones para mejorar sus condiciones laborales.

Para superar estas barreras, es fundamental que el Hospital Militar Quito adopte un enfoque integral para abordar el estrés laboral, que involucre tanto estrategias a nivel individual como organizacional. Se recomienda una redistribución de la carga de trabajo, la asignación de personal adicional y la mejora de las condiciones físicas del entorno de trabajo para aliviar la presión sobre los empleados. A su vez, la implementación de programas de apoyo psicológico y capacitaciones en manejo del estrés debe formar parte de una estrategia más amplia para crear un entorno laboral más saludable y eficiente.

Conclusión

El estrés laboral en el Hospital Militar Quito, especialmente en el área preanalítica, constituye un desafío complejo que impacta tanto en la salud física y emocional de los trabajadores como en la calidad del servicio proporcionado a los pacientes. A lo largo de este estudio, se ha identificado que los factores estresantes más relevantes, como la sobrecarga de trabajo,



la presión por cumplir con tiempos ajustados, la falta de recursos adecuados y la constante interacción interdepartamental, son factores comunes que generan un ambiente de trabajo altamente estresante. Estos hallazgos se alinean con los estudios previos, tanto a nivel nacional como internacional, donde la falta de personal y los recursos limitados en hospitales públicos y privados aumentan la vulnerabilidad del personal de salud al estrés.

El impacto del estrés laboral no solo se limita a la salud mental, como lo demuestra la aparición de síntomas de agotamiento, ansiedad y burnout, sino que también tiene efectos perjudiciales sobre la salud física. Los trastornos musculoesqueléticos, la hipertensión y otros problemas metabólicos están vinculados a la tensión crónica y la falta de descanso adecuado, lo cual es una preocupación importante en el personal de la preanalítica, que está expuesto a largas horas de trabajo en posiciones incómodas.

Este estudio demuestra que el estrés laboral en el área preanalítica debe ser abordado de manera integral, con intervenciones tanto a nivel organizacional como individual. Si bien se han identificado diversas estrategias de intervención, como la implementación de pausas activas, la capacitación en técnicas de relajación y la mejora de las condiciones laborales, es esencial que el Hospital Militar Quito tome un enfoque multidimensional para crear un entorno más saludable, tanto para los empleados como para los pacientes.

Recomendaciones

Con base en los hallazgos de este estudio, se recomienda al Hospital Militar Quito implementar una serie de estrategias que aborden de manera



efectiva el estrés laboral en el área preanalítica. En primer lugar, es esencial redistribuir la carga de trabajo entre los miembros del equipo. La sobrecarga de tareas es uno de los factores principales de estrés para el personal de la preanalítica, por lo que una mejor organización de los turnos y la asignación de personal adicional pueden aliviar significativamente la presión sobre los trabajadores. Se debe priorizar una mejor planificación de las actividades diarias, con tiempos adecuados para realizar cada tarea sin comprometer la calidad de los resultados.

Otra recomendación clave es la implementación de pausas activas a lo largo de la jornada laboral. Estas pausas, consistentes en breves períodos de ejercicio o estiramientos, han demostrado ser eficaces para reducir la fatiga física y mejorar el bienestar general del personal. Asegurar que el personal tenga tiempo para realizar ejercicios sencillos entre tareas puede reducir la tensión acumulada y aumentar la productividad al mantener la energía y concentración durante todo el día.

Se debe proporcionar capacitación continua en manejo del estrés. La formación en técnicas de relajación, respiración y mindfulness permitirá a los trabajadores enfrentar mejor las demandas emocionales de su trabajo. Esta capacitación no solo mejorará la salud emocional de los empleados, sino que también contribuirá a un entorno laboral más positivo, donde los trabajadores se sientan mejor preparados para manejar las situaciones estresantes que surgen en su día a día.

Finalmente, es crucial promover un ambiente de trabajo que fomente el apoyo mutuo y la comunicación abierta. El apoyo emocional entre compañeros y de los superiores es fundamental para reducir el estrés, así como la implementación de programas de asesoría psicológica confidencial



que ayuden a los trabajadores a manejar el estrés y prevenir el agotamiento emocional.

Referencias

Aguilar, M. P., Beltrán, Á. R. P., González, R., & Molina, J. R. (2023). Evaluación del nivel de estrés laboral en personal del área de cirugía. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida. <https://doi.org/10.35381/s.v.v7i2.3525>

Alarcón, I. A. V., Bolívar, M. P. P., Lara, E. A. M., & Carrasco, H. M. (2023). Análisis de los principales riesgos de trabajo que se presentan en el área administrativa de la clínica hospital b 00521 del instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(1), 5833-5853. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4864

Alayoubi, M. M., Arekat, Z. M., Shobaki, M. J. A., & Abu-Naser, S. S. (2022). The Impact of Work Stress on Job Performance Among Nursing Staff in Al-Awda Hospital. Foundations of Management, 14(1), 89-110. <https://doi.org/10.2478/fman-2022-0006>

Ali, F., Suhaib, F., Talat, H., Abideen, M. Z. U., Bakar, U. A., & Javaid, M. (2024).

COMPARING STRESS LEVELS AMONG MEDICAL EMERGENCY UNIT WORKERS IN TEACHING HOSPITALS ACROSS LAHORE: A

QUANTITATIVE ANALYSIS OF PRECISION. Journal of Ayub Medical College. <https://doi.org/10.55519/jamc-01-12860>

Areli, D. M., Uc, H. J. R., Martínez, S. C. F., González, M. R., & Jiménez, I. P. (2025).



Efecto del Programa de Pausas Activas y Reducción del Estrés Laboral en el Personal Médico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15272

Arsenault, A., Dolan, S., & Van, M. R. (1991). Stress and mental strain in hospital work: Exploring the relationship beyond personality. *Journal of Organizational Behavior*, 12(6), 483-493.
<https://doi.org/10.1002/job.4030120603>

Arteaga Requejo. (2023). Estrés Laboral y Rendimiento Laboral en Profesionales de la Salud del Hospital II-1 Moyobamba, 2022 [Universidad Nacional de Jaén]. <https://repositorio.unj.edu.pe/handle/UNJ/548>

Baquero, D. M. H. (2025). Revisión sistemática sobre la percepción del estrés laboral en profesionales de enfermería que laboran en consulta externa: Análisis del contexto latinoamericano y en Ecuador. *Revista Vive*.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.395>

Baye, Y., Demeke, T., Birhan, N., Semahegn, A., & Birhanu, S. (2020). Nurses' work-related stress and associated factors in governmental hospitals in Harar, Eastern Ethiopia: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 15(8), 1-12.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236782>

Bjaalid, G., Olsen, E., Melberg, K., & Mikkelsen, A. (2019). Institutional stress and job performance among hospital employees. *International Journal of Organizational Analysis*, 28(2), 365-382. <https://doi.org/10.1108/ijoa-10-2018-1560>

Cobos, N., Palafox, M. S., & Leal, C. (2023). Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que laboran en el área de urgencias en un hospital de



segundo nivel en Veracruz, Ver. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(3), 5081-5095.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6535

Fialho, J. D. S., & Silva, G. F. da. (2022). Nivel de estrés en un equipo de salud de Urgencia y Emergencia de un hospital en el interior de Brasil. Epicentro - Revista de Investigación Ciencias de la Salud, 2(3), 30-48.
<https://doi.org/10.59085/2789-7818.2022.39>

Gómez, G. R. (2023). Estrés laboral y rendimiento laboral en el personal de enfermería del Hospital II Tarapoto—EsSalud. Investigación & Negocios. <https://doi.org/10.38147/invneg.v16i28.163>

Gómez, M. del C. (2023). Cuidado humanizado del profesional de enfermería en la atención del paciente oncológico hospitalizado. Revista de Enfermería Neurológica, 22(1), 31-46. <https://doi.org/10.51422/ren.v22i1.421>

Hastuti, N. T. L. P., Wahyuningsih, S. H., & Handayani, S. D. (2022). A Bibliometric Analysis of Research Developments of Work Stress on Hospital Nurses. Journal of Economics and Business, 5(3).
<https://doi.org/10.31014/aior.1992.05.03.452>

Hoyo Delgado, M. A. del. (2004). Estrés laboral (3a. ed). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>

Jadidi, A., Irannejad, B., Safarabadi, M., & Zand, S. (2024). Evaluation of stress management effectiveness using the action research approach on the job stress of pre-hospital emergency staff. International Journal of Africa Nursing Sciences. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2024.100702>



Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285.
<https://doi.org/10.2307/2392498>

Koinis, A. P., Giannou, V., Drantaki, V., Angelaina, S., Stratou, E., & Saridi, M. (2015). The Impact of Healthcare Workers Job Environment on Their Mental-emotional Health. *Coping Strategies: The Case of a Local General Hospital. Health Psychology Research*, 3(1), 1984-1984.
<https://doi.org/10.4081/hpr.2015.1984>

Laje Olvera, G. I., Tigrero Reyes, S. M., Mite Menéndez, J. J., & Alvarez Toala, I. J. (2022). Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. *RECIMUNDO*, 6(4), 505-515.

[https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(4\).octubre.2022.505-515](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.505-515) León, M., & Maritza, N. (2019). Estrés laboral y calidad de vida laboral del profesional de enfermería del Hospital de Especialidades Teodoro Maldonado Carbo.

Lira, C. R. N. de, Akutsu, R., Coelho, L. G., Zandonadi, R., & Costa, P. R. de F. (2024). Occupational stress and body composition of hospital workers: A follow-up study. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1459809>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>



Mhechela, J. L., Mbao, E. H., Yusuf, D., & Waziri, T. I. (2020). The Relationship between Work Stress and Employees' Performance in Public Health Sectors: A

Case of Mbeya Regional Hospital, Tanzania. Journal of Humanities and Social Studies, 8(9). <https://doi.org/10.24940/theijhss/2020/v8/i9/hs2009-063>

Peralta, A. del R. H., Hurtado, M., & Blas, R. D. A. (2024). Relación del estrés laboral y síndrome metabólico en personal de una clínica laboral. Nicaragua. Marzo abril 2022. Revista Científica de FAREM-Estelí. <https://doi.org/10.5377/farem.v12i48.17509>

Rajabi, F., Jahangiri, M., Molaeifar, H., Honarbakhsh, M., & Farhadi, P. (2018).

Occupational stress among nurses and pre-hospital emergency staff: Application of fuzzy analytic hierarchy process (FAHP) method. Excli Journal, 17, 808-824. <https://doi.org/10.17179/excli2018-1505>

Salazar, M., & Marco, R. M. C. D. (2023). Carga laboral y su relación con el estrés del profesional de enfermería del Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa, Perú 2023. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades,

4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.948>

Salinas, J. F. G., Pérez, J. G. R., Huerta, M. D. L. A. F., Ávila, S. P. T., Hernández, R. G., & Méndez, C. M. (2024). Evaluación del Desempeño Laboral de Enfermería en Áreas Críticas. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14110



Santika, I. P., & Putra, I. G. A. P. (2024). STRES KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING PADA PENGARUH LINGKUNGAN KERJA DAN KONFLIK KERJA TERHADAP KINERJA PEGAWAI RUMAH SAKIT

UMUM NEGARA KABUPATEN JEMBRANA. Journal of Applied Management Studies. <https://doi.org/10.51713/jamss.2024.6137>

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. Journal of Occupational Health Psychology, 1(1), 27-41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>

