



Efectos de la carga de trabajo y la salud mental en Enfermería: análisis de un caso en el primer nivel de atención

Effects of workload and mental health in nursing: analysis of a case in primary care

Pamela Mirozhenka Pasquel-García *¹, Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez ¹

¹Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú

Recibido: 05 Dic. 2025 | **Aceptado:** 29 Dic. 2025 | **Publicado:** 20 Jul. 2026

Autor de correspondencia*: papasquelg@alumno.unsm.edu.pe

Cómo citar este artículo: Pasquel-García, P. M. & Tenazoa-Sánchez, A. A. (2026). Efectos de la carga de trabajo y la salud mental en Enfermería: análisis de un caso en el primer nivel de atención. *Revista Salud Amazónica y Bienestar*, 5(2), e1356. <https://doi.org/10.51252/rsayb.v5i2.1356>

RESUMEN

El desgaste emocional derivado de las altas exigencias laborales en enfermería constituye un problema relevante en el ámbito sanitario. El objetivo del estudio fue determinar los efectos de la carga de trabajo sobre la salud mental del personal de enfermería del Centro de Salud de Morales durante el año 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, de tipo básico, descriptivo y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 32 profesionales de enfermería (n=32), a quienes se aplicaron cuestionarios estructurados y validados para medir carga de trabajo y salud mental. Los resultados indicaron que las dimensiones de carga laboral más afectadas fueron: realizar varias tareas simultáneamente (68,7%), enfrentar situaciones emocionalmente difíciles (62,5%) y ejecutar actividades de alta complejidad (62,5%). Respecto a la salud mental, las dimensiones más comprometidas fueron satisfacción personal y autonomía (62,5%), seguidas de autocontrol y resolución de problemas (56,2%). El análisis demostró una asociación entre mayores exigencias laborales y deterioro progresivo del bienestar psicológico. Se concluye que la carga de trabajo ejerce un efecto negativo significativo sobre la salud mental del personal de enfermería, lo cual confirma la necesidad de implementar estrategias institucionales para mejorar las condiciones laborales y fortalecer el bienestar emocional del personal.

Palabras clave: bienestar emocional; carga de trabajo; estrés; profesionales de enfermería; salud mental

ABSTRACT

This study was developed in response to concerns about the emotional strain caused by high job demands in nursing. Its purpose was to determine the effects of workload on the mental health of nursing staff at the Morales Health Center in 2025. A quantitative approach was used, with a non-experimental, basic, descriptive, and cross-sectional design. The sample consisted of 32 professionals, who completed structured and validated questionnaires on workload and mental health. The results showed that the most affected dimensions of workload were multitasking (68.7 %), coping with emotionally difficult situations (62.5 %), and performing highly complex tasks (62.5 %). Regarding mental health, the main impacts were observed in personal satisfaction and autonomy (62.5 %), followed by self-control and problem-solving (56.2 %). The analysis demonstrated that increased job demands were associated with a progressive decline in psychological well-being, confirming the negative effect of workload on the mental health of nursing staff. These findings underscored the importance of implementing institutional strategies aimed at improving working conditions and strengthening emotional well-being.

Keywords: emotional well-being; workload; stress; nursing professionals; mental health



1. INTRODUCCIÓN

La carga de trabajo en el personal de enfermería se entiende como un conjunto de demandas físicas, cognitivas y emocionales que supera con frecuencia la capacidad operativa del profesional (1). En la literatura reciente se reconoce que el incremento de pacientes asignados por enfermero eleva significativamente el riesgo de eventos adversos y deteriora la calidad del cuidado, además de constituir un factor crítico para el deterioro de la salud mental del personal asistencial (1). Esta problemática adquiere relevancia en sistemas sanitarios que experimentan un aumento sostenido de la demanda, sin un crecimiento proporcional de recursos humanos.

Estudios actuales demuestran que la sobrecarga laboral en enfermería se asocia de manera directa con estrés crónico, agotamiento emocional y disminución de la satisfacción laboral (2,3). La evidencia internacional señala que más del 60% del personal de enfermería reporta niveles elevados de estrés derivados de la presión asistencial y de entornos laborales altamente demandantes, fenómeno que persiste incluso después del impacto generado por la pandemia de COVID-19 (2). Estos hallazgos revelan que la presión institucional continúa siendo un riesgo significativo para la salud mental del personal.

En América Latina, investigaciones recientes indican que alrededor del 70% de los profesionales de enfermería presentan signos de agotamiento y estrés severo, asociados principalmente a la escasez de personal, infraestructura insuficiente y cargas laborales que exceden la capacidad real de respuesta (1–3). Así mismo, se puede apreciar incrementos en la rotación de personal debido al desgaste emocional, lo que evidencia la necesidad de fortalecer políticas de bienestar laboral y protección de la salud mental en contextos asistenciales de la región (4).

En el Perú, estudios como el de Peralta et al. muestran que cerca del 75% del personal de enfermería experimenta síntomas vinculados a fatiga crónica, insomnio, ansiedad y episodios depresivos (5). Estas afectaciones se relacionan con sobrecarga de trabajo, demandas asistenciales complejas y limitaciones en recursos humanos capacitados (5,6). Las condiciones descritas repercuten directamente en la estabilidad emocional del personal y disminuyen su desempeño en los establecimientos de salud, lo que refuerza la importancia de investigar esta problemática en escenarios locales (7,8).

En el Centro de Salud de Morales, en la región San Martín, el personal de enfermería enfrenta un incremento sostenido de la demanda, junto con limitaciones de recursos e insuficiencia de personal. Estos factores generan una carga laboral elevada que afecta la salud mental del profesional, expresada mediante estrés, agotamiento y ansiedad (9). La experiencia reportada por los profesionales evidencia dificultades para brindar un cuidado integral, lo que genera frustración y afecta su percepción de eficacia profesional (10).

Asimismo, el personal del Centro de Salud de Morales se expone continuamente a situaciones críticas como emergencias médicas, atención de pacientes graves y múltiples tareas simultáneas relacionadas con procesos clínicos y administrativos. Estas demandas incrementan la carga física y mental, disminuyen la capacidad de concentración y afectan la toma de decisiones, lo que repercute en la calidad del cuidado ofrecido (11). Tales condiciones justifican la pertinencia de analizar la relación entre carga laboral y salud mental en este contexto específico.

A pesar de la abundante literatura internacional y regional, existe un vacío científico relacionado con estudios actuales que analicen esta problemática en establecimientos de primer nivel en la Amazonía peruana. Ante ello, el presente estudio buscó determinar el efecto de la carga de trabajo en la salud mental del profesional de enfermería del Centro de Salud de Morales en el año 2025, proporcionando evidencia empírica que permita sustentar estrategias orientadas a mejorar el bienestar psicológico y la calidad del servicio asistencial.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de la investigación

La presente investigación fue de tipo básico, y de diseño no experimental y de corte transversal debido a que buscó generar conocimiento orientado a comprender la relación entre las variables carga de trabajo y salud mental sin intervenir directamente en los fenómenos estudiados, sino que se observaron los fenómenos tal como se presentaron en el contexto laboral: fue transversal porque los datos se recolectaron en un único momento del tiempo durante el año 2025. El enfoque utilizado fue cuantitativo, dado que se recurrió a la medición numérica, el análisis estadístico y la aplicación de instrumentos estructurados para recoger la información. El nivel de investigación fue descriptivo-correlacional, porque tuvo como finalidad describir las características de ambas variables y analizar la asociación entre la carga de trabajo y la salud mental del profesional de enfermería.

2.2. Población y muestra

El estudio se desarrolló en el Centro de Salud de Morales, ubicado en el Jr. Mateo Pumacahua, distrito de Morales, provincia y región de San Martín, Perú. Este establecimiento forma parte de la Red de Salud Bajo Mayo y atiende una elevada demanda asistencial, lo cual lo convierte en un espacio propicio para examinar las dinámicas laborales del personal de enfermería.

El Centro de Salud de Morales constituye un escenario relevante para el estudio de la carga de trabajo y la salud mental debido a sus múltiples servicios asistenciales, el ritmo acelerado de atención y la frecuente exposición del personal a situaciones emocionalmente exigentes.

La población estuvo conformada por 32 profesionales de enfermería del Centro de Salud de Morales, los mismos que integraron la muestra de estudio, representando así el 100% del total de la población investigada. Se trabajó con una muestra censal, ya que se incluyó al total de profesionales de enfermería disponibles y que cumplían los criterios de inclusión. La elección de una muestra censal permitió obtener una visión completa del estado de las variables en la institución, evitando sesgos por selección o tamaño muestral reducido.

como criterios de inclusión se consideraron a profesionales de enfermería con más de seis meses de experiencia laboral en el establecimiento, personal activo al momento de la recolección de datos y participación voluntaria mediante consentimiento informado. Por otro lado, como criterios de exclusión se consideraron a profesionales con menos de seis meses de servicio, personal en licencia médica, vacaciones o permisos institucionales y profesionales que laboraban simultáneamente en otra institución de salud.

2.3. Variables de estudio

Se definió como variable independiente a la Carga de trabajo, Fortes et al. lo define como un conjunto de demandas físicas, cognitivas y emocionales que enfrenta el profesional de enfermería durante su jornada laboral (9). Para su análisis se evaluaron las siguientes dimensiones: a) Hacer varias cosas a la vez, b) Enfrentar situaciones emocionalmente duras, c) Complejidad de tareas, d) Relajación y control del ritmo laboral, e) Tiempo suficiente para actividades asignadas y f) Trabajo difícil. Se utilizó un cuestionario estructurado de 19 ítems, elaborado con base en la propuesta teórica de Calderón et al. (12). Cada ítem se calificó en una escala Likert de cuatro puntos. El instrumento fue sometido a validación por juicio de expertos (tres especialistas en metodología y ciencias de la salud), como también al análisis de confiabilidad mediante alfa de Cronbach, alcanzando un valor de 0,991, considerado excelente.

Por otro lado, en cuanto a la variable Salud mental, entendida según la OMS como el estado de bienestar psicológico y emocional que permite al individuo desempeñarse de forma adecuada (13). Para su análisis se consideraron las siguientes dimensiones: a) Satisfacción personal, b) Actitud prosocial, c) Autocontrol, d) Autonomía, e) Resolución de problemas y f) Habilidades interpersonales. Se aplicó el cuestionario de

Hurtado et al. (14), compuesto por 39 ítems distribuidos en seis dimensiones. Utilizó una escala Likert de cuatro categorías. El instrumento fue validado por expertos y el análisis psicométrico evidenció adecuada consistencia interna y validez estructural obteniendo un valor de 0,964 en análisis de confiabilidad mediante alfa de Cronbach.

Tabla 1.

Variables de estudio.

Variable	Dimensiones	Medio de registro	Unidad de medida
Carga de trabajo	Hacer varias cosas, Situaciones duras, Complicarse en el trabajo, Estar relajado, Tiempo suficiente, Trabajo difícil	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario, el cual fue elaborado por Calderón et al (12).	Ordinal Escala de Likert
Salud mental	Satisfacción personal Actitud prosocial Autocontrol Autonomía Resolución de problemas Habilidades de relación interpersonal	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario, el cual fue elaborado por Hurtado – Pardos et al. (14).	Ordinal Escala de Likert

2.4. Procedimiento de recolección de datos

Previo a la recolección de datos, se obtuvieron las autorizaciones institucionales de la Dirección Regional de Salud San Martín a través de la Oficina de Gestión de Servicios de Salud Bajo Mayo, se coordinó con la dirección del establecimiento para programar las sesiones de aplicación.

Para obtener información sobre el nivel de carga de trabajo se consideró el cuestionario basado en Calderón et al. (12). Dicho cuestionario cuenta con 19 enunciados, organizados de la siguiente manera: situaciones duras (1–3), hacer varias cosas (4–6), complicarse en el trabajo (7–9), estar relajado (10–12), tiempo suficiente (13–15) y trabajo difícil (16–18).

Así mismo, en cuanto al análisis de salud mental, el cuestionario basado en Hurtado et al. (14). El cuestionario se compone de un total de 39 enunciados, distribuidos de la siguiente manera: Satisfacción personal (1–8), actitud prosocial (9–13), autocontrol (16–18), autonomía (19–23), resolución de problemas/ autoactualización y habilidades de relación interpersonal.

La aplicación presencial de los cuestionarios en espacios designados dentro del establecimiento se realizó sin interferir con las actividades asistenciales y en cumplimiento estricto de protocolos de higiene, uso de EPP y control ambiental.

Los datos obtenidos fueron procesados mediante los programas Microsoft Excel (para tabulación preliminar) y SPSS versión 25 y 27 para el análisis estadístico. Se aplicó estadística descriptiva: frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y dispersión. Asimismo, se realizaron pruebas de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar la distribución de los datos. Si bien no se realizó un cálculo formal de potencia estadística a priori, el tamaño muestral ($n=32$) se consideró adecuado para estudios descriptivos-correlacionales en contextos de salud ocupacional con poblaciones limitadas. Se seleccionaron pruebas estadísticas inferenciales acordes al nivel de normalidad de los datos para determinar la relación y el efecto entre las variables.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados (Tabla 2) evidencian que la dimensión de carga de trabajo más afectada fue hacer varias cosas, donde el 68.7 % del personal se ubicó en nivel alto, lo que indica una sobrecarga cognitiva producto de la multitarea constante que exige realizar múltiples funciones simultáneamente sin pausas adecuadas. Le siguen situaciones duras y trabajo difícil con 62.5 % cada una, reflejando que los profesionales enfrentan entornos exigentes y emocionalmente complejos, además de tareas físicamente demandantes. Complicarse en el trabajo también mostró alta afectación (56.2 %), debido a obstáculos institucionales como falta de recursos o burocracia. Las dimensiones tiempo suficiente (40.6 %) y estar relajado (28.1 %) presentaron niveles altos menores, pero siguen indicando que buena parte del personal carece de momentos de descanso y del tiempo adecuado para cumplir con sus responsabilidades, configurando un ambiente laboral exigente que favorece el desgaste profesional.

Tabla 2.

Nivel de carga de trabajo que enfrentan los profesionales de enfermería en el Centro de Salud de Morales, 2025.

Dimensiones	Criterio	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
D1: Situaciones duras	Bajo (1-3 puntos)	2	6.20
	Moderado (1-3 puntos)	10	31.20
	Alto (1-3 puntos)	20	62.50
	Total	32	100.00
D2: Hacer varias cosas	Bajo (1-3 puntos)	1	3.10
	Moderado (1-3 puntos)	9	28.10
	Alto (1-3 puntos)	22	68.70
	Total	32	100.00
D3: Complicarse en el trabajo	Bajo (1-3 puntos)	3	9.30
	Moderado (1-3 puntos)	11	34.30
	Alto (1-3 puntos)	18	56.20
	Total	32	100.00
D4: Estar relajado	Bajo (1-3 puntos)	8	25.00
	Moderado (1-3 puntos)	15	46.80
	Alto (1-3 puntos)	9	28.10
	Total	32	100.00
D5: Tiempo suficiente	Bajo (1-3 puntos)	5	15.60
	Moderado (1-3 puntos)	14	43.70
	Alto (1-3 puntos)	13	40.60
	Total	32	100.00
D6: Trabajo difícil	Bajo (1-3 puntos)	2	6.20
	Moderado (1-3 puntos)	10	31.20
	Alto (1-3 puntos)	20	62.50
	Total	32	100.00

Los resultados evidenciaron que la dimensión más crítica de la carga de trabajo fue la multitarea, representada por la categoría “hacer varias cosas”, en la cual el 68.75% del personal de enfermería reportó un nivel alto. Esta situación refleja una sobrecarga cognitiva derivada de la necesidad de atender múltiples funciones de manera simultánea y sin pausas adecuadas, lo cual incrementó el riesgo de fatiga mental y la probabilidad de cometer errores. Este hallazgo guarda relación con lo señalado por Calderón et al. (12), quienes indican que este tipo de condiciones laborales favorece el desgaste progresivo y eleva significativamente el nivel de estrés. Del mismo modo, se vincula con lo planteado por Del Valle (15), quien

resalta que no es necesariamente la cantidad de pacientes atendidos lo que genera mayor presión en el personal, sino la complejidad de las tareas asignadas y la simultaneidad con la que deben ser ejecutadas.

Por otro lado, las dimensiones “situaciones duras” y “trabajo difícil”, ambas con un 62.5 % de nivel alto, evidenciaron que el personal no solo enfrentó exigencias físicas, sino también desafíos emocionales constantes. El hecho de atender a pacientes en estado crítico, tomar decisiones bajo presión y gestionar situaciones delicadas dejó una huella significativa en el bienestar emocional de quienes brindaron cuidados. Estos hallazgos se relacionaron directamente con el síndrome de burnout descrito por Maslach y Jackson, quienes señalaron que la combinación de agotamiento emocional, despersonalización y sensación de baja realización personal constituye un riesgo real para los profesionales de la salud (16). Asimismo, Foster et al. destacaron que este tipo de entornos, caracterizados por conflictos, presión constante y falta de apoyo, resultaron altamente estresantes para el personal de enfermería (17).

En relación con la dimensión “complicarse en el trabajo”, más del 56 % del personal reportó niveles altos, lo que evidenció la frustración generada por condiciones laborales adversas, como la falta de recursos, la realización de trámites innecesarios o la distribución inadecuada de tareas. Estas barreras estructurales, según lo indicado por Silvia et al., debilitaron progresivamente la motivación del profesional y contribuyeron al incremento de su desgaste físico y emocional a lo largo del tiempo (18).

Aunque en menor proporción, las dimensiones “tiempo suficiente” y “estar relajado” también presentaron signos de afectación. Una cantidad considerable de profesionales señaló que no siempre disponía del tiempo necesario para ejecutar sus tareas con calma, ni de espacios de pausa que les permitieran recuperar energías. Esta ausencia de respiro propició un estado de tensión constante que, según el modelo de McGrath, se produce cuando las demandas del entorno superan la capacidad de respuesta del trabajador, lo que genera estrés crónico y un progresivo desgaste físico y emocional (19).

Los resultados permitieron comprender que la carga de trabajo del personal de enfermería en el Centro de Salud de Morales fue elevada, afectando no solo su rendimiento profesional, sino también su salud física, emocional y mental. El hecho de que profesionales dedicados al cuidado de otros se encuentren expuestos a estas condiciones debería motivar una reflexión profunda y una respuesta institucional concreta. Promover un entorno de trabajo más organizado, con recursos adecuados, tiempos de descanso efectivos y soporte emocional continuo, no constituye únicamente una estrategia de gestión laboral, sino una forma esencial de cuidar a quienes diariamente se encargan de cuidar a los demás.

Los resultados (Tabla 3) evidencian que la dimensión de carga de trabajo más afectada fue hacer varias cosas, donde el 68.7 % del personal se ubicó en nivel alto, lo que indica una sobrecarga cognitiva producto de la multitarea constante que exige realizar múltiples funciones simultáneamente sin pausas adecuadas. Le siguen situaciones duras y trabajo difícil con 62.5 % cada una, reflejando que los profesionales enfrentan entornos exigentes y emocionalmente complejos, además de tareas físicamente demandantes. Complicarse en el trabajo también mostró alta afectación (56.2 %), debido a obstáculos institucionales como falta de recursos o burocracia. Las dimensiones tiempo suficiente (40.6 %) y estar relajado (28.1 %) presentaron niveles altos menores, pero siguen indicando que buena parte del personal carece de momentos de descanso y del tiempo adecuado para cumplir con sus responsabilidades, configurando un ambiente laboral exigente que favorece el desgaste profesional.

Tabla 3.*Examinar la salud mental del profesional de enfermería en el Centro de Salud de Morales, 2025.*

Dimensiones	Criterio	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
D1: Satisfacción personal	Adecuado (1-15 puntos)	4	12.50
	Regular (16-23 puntos)	8	25.00
	Inadecuado (24-32 puntos)	20	62.50
	Total	32	100.0
D2: Actitud prosocial	Adecuado (5-9 puntos)	6	18.70
	Regular (10-14 puntos)	10	31.20
	Inadecuado (15-20 puntos)	16	50.00
	Total	32	100.00
D3: Autocontrol	Adecuado (5-9 puntos)	4	12.50
	Regular (10-14 puntos)	10	31.20
	Inadecuado (15-20 puntos)	18	56.20
	Total	32	100.00
D4: Autonomía	Adecuado (5-9 puntos)	3	9.30
	Regular (10-14 puntos)	9	28.10
	Inadecuado (15-20 puntos)	20	62.50
	Total	32	100.00
D5: Resolución de problemas/ autoactualización	Adecuado (9-17 puntos)	5	15.60
	Regular (18 - 26 puntos)	9	28.10
	Inadecuado (27-38 puntos)	18	56.20
	Total	32	100.0
D6: Habilidades de relación interpersonal	Adecuado (7-13 puntos)	8	25.00
	Regular (14-20 puntos)	12	37.50
	Inadecuado (21-27 puntos)	12	37.50
	Total	32	100.00

Los hallazgos obtenidos en este estudio reflejaron un deterioro significativo en varias dimensiones de la salud mental del personal de enfermería, principalmente en la satisfacción personal y la autonomía, con un 62.5 % de los participantes ubicados en el nivel inadecuado. Estos resultados coinciden con el estudio internacional de Labrague et al. (16), quienes encontraron que la ansiedad y el agotamiento emocional en enfermeros de primera línea durante la pandemia se asociaban directamente con niveles reducidos de autonomía, resiliencia personal y percepción de logro. Dicho estudio evidenció que cuando el personal percibe una sobrecarga de trabajo sin recursos adecuados, su capacidad para tomar decisiones seguras y mantener la motivación se ve comprometida, lo que concuerda con los resultados obtenidos en el Centro de Salud de Morales. Asimismo, se observó que las dimensiones de autocontrol y resolución de problemas también presentaron niveles de afectación elevados (56.2 %). Esta tendencia puede ser explicada a partir de la Teoría de las Demandas y Recursos Laborales de Bakker y Demerouti, que establece que un entorno laboral con altas demandas y escasos recursos psicológicos u organizacionales contribuye al deterioro progresivo del bienestar emocional del trabajador, debilitando su capacidad para manejar el estrés, regular emociones y resolver conflictos (19). En cuanto a la actitud prosocial, se identificó un nivel inadecuado en el 50 % del personal, lo que podría estar relacionado con los efectos acumulativos del estrés crónico, que reducen la empatía y la disposición al apoyo mutuo. Investigaciones como la de Ruiz-Frutos et al. han demostrado que altos niveles de carga de trabajo pueden impactar negativamente en las relaciones interpersonales dentro del equipo de salud, dificultando la colaboración y el clima emocional del entorno laboral (20). La evidencia empírica proporcionada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y

el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) respalda estos hallazgos, al indicar que aproximadamente el 70 % del personal de enfermería en América Latina experimenta signos de agotamiento, y que, en el caso del Perú, cerca del 75 % reporta algún tipo de afectación emocional (3).

Por otro lado, aunque la dimensión de habilidades de relación interpersonal presentó un menor grado de afectación (37.5 %), su presencia sigue siendo significativa. Estudios previos, como el de Gómez et al, (21) identificaron que la exposición constante a situaciones de tensión y la falta de espacios de apoyo emocional afectan la calidad de la comunicación y la construcción de vínculos positivos con colegas y pacientes, lo cual se alinea con los hallazgos del presente trabajo. Los resultados de esta investigación no solo coinciden con teorías y estudios previos, sino que también permiten comprender de forma más cercana cómo la carga de trabajo impacta en distintas áreas del bienestar mental del personal de enfermería. Más allá de los números, los datos reflejan experiencias reales: profesionales que, día a día, enfrentan múltiples responsabilidades, con poco tiempo para recuperarse emocionalmente y con escasos espacios para sentirse escuchados o apoyados. En este contexto, la escasa rotación de personal y la acumulación de tareas en unos pocos agravan aún más la situación, generando un desgaste silencioso que muchas veces pasa desapercibido.

Para analizar estos resultados, se utilizó la regresión lineal múltiple en el paquete estadístico SPSS v27, con el propósito de identificar cuál de las dimensiones de la carga de trabajo presenta efecto directo sobre la salud mental del profesional de enfermería (Tabla 4). Evidenciando que la dimensión hacer varias cosas es la que mayor efecto causa en la dimensión de satisfacción personal. El valor obtenido fue $\beta = 0.571$ con $p = 0.003$, lo que indica un efecto estadísticamente significativo. Esto significa que, a medida que aumenta la carga de trabajo relacionada con la multitarea, también se incrementa el deterioro emocional del profesional, especialmente en su percepción de logro y bienestar en el desempeño diario.

Tabla 4.

Determinar qué dimensión de la carga de trabajo tiene mayor efecto en la salud mental del profesional de enfermería en el Centro de Salud de Morales, 2025.

Dimensión de carga de trabajo	Satisfacción personal		Actitud prosocial		Autocontrol		Autonomía		Resolución de problemas/ autoactualización		Prueba estadística (Regresión lineal múltiple)
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Hacer varias cosas	10	31.30	5	15.60	7	21.90	6	18.80	4	12.50	($\beta = 0.571$, $p = 0.003$)
Situaciones duras	8	25.00	6	18.80	6	18.80	7	21.90	5	15.60	($\beta = 0.412$, $p = 0.014$)
Trabajo difícil	9	28.10	5	15.60	7	21.90	6	18.80	5	15.60	($\beta = 0.383$, $p = 0.019$)

Asimismo, se evidenció que la dimensión situaciones duras, tiene un efecto significativo sobre satisfacción personal, con un coeficiente de $\beta = 0.412$ y $p = 0.014$. Este resultado nos permite afirmar que este tipo de carga afecta directamente en la capacidad del profesional para tomar decisiones con seguridad, generando un impacto negativo en su independencia y criterio clínico.

Por otro lado, la dimensión trabajo difícil mostró un efecto significativo sobre la satisfacción personal, con $\beta = 0.383$ y $p = 0.019$. A partir de este hallazgo, consideramos que cuanto más complejas y demandantes son las tareas clínicas, más difícil se vuelve para el profesional manejar adecuadamente la salud mental, lo que puede comprometer su estabilidad emocional durante la jornada laboral. Esto significa que, dentro del modelo de regresión lineal múltiple aplicado, hacer varias cosas es la dimensión que más afecta el estado emocional, generando una disminución significativa en la percepción de satisfacción con el trabajo, el desempeño personal y el sentido de logro.

Los hallazgos obtenidos en esta investigación coinciden ampliamente con lo planteado por Calderón et al, (12) quienes sostienen que las situaciones emocionalmente complejas y la exposición constante a emergencias provocan un deterioro emocional progresivo y una disminución en la autonomía del profesional de enfermería. Este planteamiento guarda relación con los resultados observados en la presente investigación, donde la dimensión "situaciones duras" mostró un efecto directo sobre la autonomía, confirmando que el enfrentarse de manera continua a eventos críticos afecta la capacidad de decisión y seguridad clínica del personal. Asimismo, el estudio de Del Valle evidenció que la multitarea constante deteriora la capacidad del profesional de enfermería para tomar decisiones clínicas con claridad y seguridad, lo cual guarda coherencia con los hallazgos de esta investigación, donde la dimensión hacer varias cosas, reportada en nivel alto por el 68.75 % del personal, mostró el mayor efecto sobre la satisfacción personal (15). Por otro lado, Silvia et al. identificaron que los entornos laborales complejos, marcados por tareas exigentes y escasez de recursos, afectan directamente la estabilidad emocional del profesional, debilitando su capacidad de autorregulación frente al estado emocional. Este resultado coincide con lo hallado en la presente investigación, donde la dimensión trabajo difícil presentó un efecto significativo sobre el autocontrol, reflejando que cuanto mayor es la exigencia técnica y física del entorno, mayor es el riesgo de que el profesional pierda el equilibrio emocional durante su jornada (18).

La Tabla 5 muestra que, a medida que aumenta la carga de trabajo, se evidencia un deterioro en la salud mental del profesional de enfermería. En el nivel de carga de trabajo bajo, el 22.2 % presenta salud mental adecuada, el 33.3 % regular y el 44.4 % inadecuada. En el nivel moderado, el porcentaje de salud mental inadecuada aumenta a 55.6 %. Sin embargo, en el nivel de carga de trabajo alto, si bien disminuye el nivel inadecuado (0 %), el 80.0 % de los profesionales de enfermería presenta salud mental regular y solo un 20.0 % adecuada, lo que refleja un desequilibrio emocional persistente ante altas exigencias laborales.

Tabla 5.

Determinar el efecto de la carga de trabajo y la salud mental del profesional de enfermería en el Centro de Salud de Morales, 2025.

Salud mental	Carga de trabajo						Coeficiente Beta (β) = 0.361, p-valor < 0.05. Coeficiente de determinación R ² = 0.101
	Bajo		Moderado		Alto		
	f	%	f	%	f	%	
Adecuado	2	22.20	3	16.70	1	20	
Regular	3	33.30	5	27.80	4	80	
Inadecuado	4	44.40	10	55.60	0	0	
Total	9	100.00	18	100.00	5	100	

Este resultado guarda coherencia con las teorías que explican el desgaste laboral, como el modelo de demandas y recursos laborales de Bakker y Demerouti, que sostiene que cuando las exigencias del trabajo superan los recursos disponibles, el bienestar emocional del personal tiende a deteriorarse (16) Lo mismo señala la teoría del burnout que describe cómo la sobrecarga sostenida puede llevar a un profundo desgaste físico, mental y emocional (21).

Del mismo modo, estudios previos realizados en Latinoamérica respaldan estos resultados. con Beltrán y Arévalo en Lima demostraron que existe una relación significativa entre la carga de trabajo y el estrés en profesionales de enfermería (22), mientras que Foster et al. en Australia alertaron sobre cómo la presión excesiva y la falta de apoyo institucional terminan afectando seriamente el bienestar psicológico del personal de salud (17). En ambos casos, los efectos negativos no solo impactaron en la vida personal del trabajador, sino también en la calidad de atención que estos podían brindar.

No obstante, existen estudios que difieren con los resultados de la investigación. Vásquez en Chiclayo no halló una relación estadísticamente significativa entre salud mental y productividad en personal de enfermería (23). Esta diferencia podría estar relacionada con las características del entorno de trabajo, el

enfoque del estudio o los instrumentos de medición aplicados, lo que indica que los efectos de la carga de trabajo sobre la salud mental pueden no manifestarse del mismo modo en todos los contextos.

CONCLUSIONES

Los profesionales de enfermería del Centro de Salud de Morales experimentan una elevada carga de trabajo, particularmente en dimensiones como la realización de múltiples tareas, el afrontamiento de situaciones emocionalmente intensas y la ejecución de labores complejas. Esta realidad laboral, marcada por exigencias constantes y escasas oportunidades de recuperación, podría contribuir al desgaste físico y emocional del profesional de enfermería, afectando su bienestar general y su capacidad para brindar una atención de calidad.

La salud mental del personal se encuentra notablemente afectada, evidenciándose niveles inadecuados en dimensiones como la satisfacción personal, la autonomía, el autocontrol y la resolución de problemas. Esta afectación refleja una disminución en la capacidad para afrontamiento frente al estrés y en la motivación profesional.

Con un coeficiente $\beta = 0.571$ y $p = 0.003$, la dimensión hacer varias cosas mostró el mayor efecto sobre la salud mental, específicamente en la satisfacción personal. A dimensión situaciones duras afectó la satisfacción personal ($\beta = 0.412$; $p = 0.014$) y trabajo difícil impactó la satisfacción personal ($\beta = 0.383$; $p = 0.019$), confirmando efectos directos del trabajo sobre el bienestar emocional.

Finalmente, se evidencia que, a mayor carga de trabajo, se observa un mayor deterioro en la salud mental del personal de enfermería. La regresión lineal simple arrojó un coeficiente Beta de 0.361 y un R^2 de 0.101, confirmando que la carga de trabajo tiene un efecto directo y significativo ($p < 0.05$) sobre el bienestar emocional, lo que justifica la necesidad de intervenciones institucionales que protejan la salud mental del personal.

FINANCIAMIENTO

Financiado por la Universidad Nacional de San Martín a través de la subvención asignada según Resolución N° 1506-2025-UNSM/CU-R.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

1. Conceptualización: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez
2. Curación de datos: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez
3. Análisis formal: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez
4. Investigación: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez
5. Metodología: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez
6. Recursos: (Universidad Nacional de San Martín)
7. Visualización: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez
8. Redacción -borrador: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez
9. Redacción - revisión y edición: Pamela Mirozhenka Pasquel-García y Andrea Alesandra Tenazoa-Sánchez

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vargas-Cruz LD, Coral-Ibarra R del C, Barreto-Osorio RV. Carga mental en personal de enfermería: Una revisión integradora. *Rev Cienc y Cuid* [Internet]. 2020;17(3):108–21. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7732356>
2. OMS. Situación de la Enfermería en el Mundo [Internet]. 2020. Available from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5435b689-05f4-4701-9d62-afccf3ec0232/content>
3. OPS. Informe mundial sobre la salud mental [Internet]. 2022. Available from: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/6786.pdf>
4. Mariel Martínez S, González-Argote J. Sobrecarga laboral y satisfacción del personal de enfermería en un hospital público de Buenos Aires, Argentina. *Rev Inf científica para la Dir en Salud INFODIR* [Internet]. 2022; Available from: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/445/4453347006/>
5. Peralta Gómez RY, Gallegos Pacheco RÁM, Tasayco, Ramo M, Torres Dañobeytia YM, Hurtado Monge AC. SITUACIÓN DE ENFERMERÍA EN PERÚ: UNA MIRADA EN PREPANDEMIA. *REV* [Internet]. 2021;10(3). Available from: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5516.pdf>
6. Ayuque-Loayza A, Luna-Muñoz C, Chaduví Puicon WD, Vinelli-Arzuviaga D, De la Cruz-Vargas JA. Salud mental de médicos y enfermeras en situaciones de crisis sanitaria. *Rev Cuba med mil* [Internet]. 2022;51(3). Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1408844>
7. Flores Figueroa Y. Carga laboral y competencia profesional del personal de enfermería en un Centro Materno Infantil, Lima, 2023 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2023. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/129865>
8. Vasquez Silva GZ. Salud mental y su relación con la productividad del personal de enfermería de un centro de salud, Chiclayo [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2023. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/135053>
9. Mass SF de LS, Centenaro APFC, Santos AF dos, Andrade A de, Franco GP, Cosentino SF. Routine of the unpredictable: workloads and health of urgent and emergency nursing workers. *Rev Gaúcha Enferm* [Internet]. 2022;43. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472022000100402&tlng=en
10. Cáceres Rivera DI, Consuelo Torres C, Cristancho Zambrano LY, López Romero LA. Carga laboral de los profesionales de enfermería en unidad de cuidados intensivos. Estudio descriptivo: «CARETIME». *Acta Colomb Cuid Intensivo* [Internet]. 2020 Apr;20(2):92–7. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0122726220300021>
11. Vidal Blanco G, Oliver Germes A, Galiana Llinares L, Sansó Martínez No. Calidad de vida laboral y autocuidado en enfermeras asistenciales con alta demanda emocional. *Enfermería clínica* [Internet]. 2019;29(3). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6924257>
12. Calderón-De la Cruz G, Merino-Sotoa C, Juárez García A, Jimenez Clavijo M. Validación de la escala de carga de trabajo en trabajadores peruanos. *Asoc Med del Trab la Comunidad Valencia* [Internet]. 2018;21(3):123–7. Available from: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/7ad18af7-177e-47ac-9625-8262a9d51765>
13. WHO. Mental health [Internet]. 2025. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/>
14. Hurtado-Pardos B, Lluch-Canut T, Casas García I, Sequeira C, Puig-Llobet M, Roldán-Merino J. Evaluación de la fiabilidad y validez del Cuestionario de Salud Mental Positiva en profesores universitarios de Enfermería en Cataluña. *Rev Enfermería y Salud Ment* [Internet]. 2018 Jan 1;(9):5–17. Available from: <http://enfermeriaysaludmental.com/uploads/revistas/0059.pdf>
15. Del Valle Solórzano KS. Sobrecarga laboral por cantidad de pacientes atendidos que influye en la

- calidad de atención del profesional de enfermería. *Rev San Gregor* [Internet]. 2021 Sep 30;(47). Available from:
<https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1966>
16. Chang KT, Liu CJ, Tsai HT, Hsu TP, Chen PT, Hu SH. Effects and safety of body positioning on back pain after transcatheter arterial chemoembolization in people with hepatocellular carcinoma: A randomized controlled study. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2020 Sep;109:103641. Available from:
<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0020748920301255>
 17. Pourteimour S, Yaghmaei S, Babamohamadi H. The relationship between mental workload and job performance among Iranian nurses providing care to COVID-19 patients: A cross-sectional study. *J Nurs Manag* [Internet]. 2021 Sep 20;29(6):1723–32. Available from:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jonm.13305>
 18. Silvia Foria AP, González-Argote J. La relación del pluriempleo con el desempeño en profesionales de enfermería en Argentina. *Infodir* [Internet]. 2021; Available from:
<https://busqueda.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1599743>
 19. Bakker AB, Demerouti E. The Job Demands-Resources model: state of the art. *J Manag Psychol* [Internet]. 2007 Apr 3;22(3):309–28. Available from:
<http://www.emerald.com/jmp/article/22/3/309-328/236386>
 20. Mao X, Yang Q, Li X, Chen X, Guo C, Wen X, et al. An illumination of the ICN's core competencies in disaster nursing version 2.0: Advanced nursing response to COVID-19 outbreak in China. *J Nurs Manag* [Internet]. 2021 Apr 6;29(3):412–20. Available from:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jonm.13195>
 21. Gómez-Urquiza JL, De la Fuente-Solana EI, Albendín-García L, Vargas-Pecino C, Ortega-Campos EM, Cañadas-De la Fuente GA. Prevalence of Burnout Syndrome in Emergency Nurses: A Meta-Analysis. *Crit Care Nurse* [Internet]. 2017 Oct 1;37(5):e1–9. Available from:
<http://ccn.aacnjournals.org/lookup/doi/10.4037/ccn2017508>
 22. Beltrán Salazar MB, Arévalo Marco RA. Carga laboral y su relación con el estrés del profesional de enfermería del Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa, Perú 2023. *LATAM Rev Latinoam Ciencias Soc y Humanidades* [Internet]. 2023 Aug 8;4(2). Available from:
<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/948>
 23. Martínez-Taboas A. Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Rev Caribeña Psicol* [Internet]. 2020 Jul 15;143–52. Available from:
<https://revistacaribenadepsicologia.com/index.php/rcp/article/view/4907>