

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Estilos de vida saludable y bienestar psicológico en  
personal de salud: una revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional  
en Psicología Clínica y de la Salud

**Autora:**

Emilzinia Sujeis Guzman Sanchez

**Asesora:**

Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia

Lima, abril del 2026

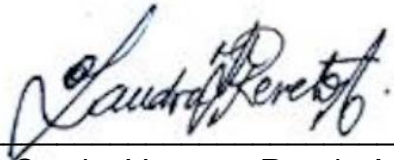
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Sandra Vanessa Revelo Aulestia, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estilos de vida saludable y bienestar psicológico en personal de salud: una revisión narrativa”** de Emilzinia Sujeis Guzman Sanchez tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de abril del año 2026.



---

Mg. Sandra Vanessa Revelo Aulestia

Asesora

**Estilos de vida saludable y bienestar psicológico en  
personal de salud: una revisión narrativa**

**TRABAJO DE ACADÉMICO**

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad  
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



---

Mg. Sara Esther Richard Pérez  
Dictaminadora

Lima, 10 de abril del 2026

## Resumen

El presente estudio examinó la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico entre los trabajadores de la salud, teniendo en cuenta la evidencia más reciente sobre los factores que influyen en su calidad de vida, satisfacción con la vida y salud mental. Se desarrolló una revisión narrativa mediante búsquedas sistemáticas en PubMed, Web of Science y Scopus en marzo de 2025, utilizando una estrategia basada en el método PIO. Inicialmente se identificaron 474 estudios y, luego de aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 10 artículos que incluyeron estudios correlacionales, experimentales y cuasiexperimentales. Los resultados muestran un vínculo constante entre hábitos saludables, como actividad física regular, sueño reparador y dieta equilibrada, y niveles más altos de bienestar psicológico. También se demostró que factores laborales como los turnos irregulares, la sobrecarga de trabajo y el estrés percibido perjudican el descanso, promueven conductas desadaptativas y aumentan la vulnerabilidad al agotamiento emocional, la ansiedad y la depresión. Se concluye que un estilo de vida saludable es un importante factor protector para el bienestar integral de los trabajadores de la salud y que las condiciones organizacionales juegan un papel crucial en su salud mental. Se recomienda desarrollar estudios longitudinales y programas institucionales que promuevan el autocuidado, el manejo del estrés y la mejora de las condiciones laborales.

**Palabras clave:** *bienestar mental, estilo de vida, profesionales de la salud, salud mental, autocuidado.*

## **Abstract**

This study examined the relationship between lifestyle and psychological well-being among healthcare workers. Considering the most recent evidence on factors influencing their quality of life, life satisfaction, and mental health, a narrative review was conducted using systematic searches in PubMed, Web of Science, and Scopus in March 2025, employing a PIO-based strategy. Initially, 474 studies were identified, and after applying inclusion and exclusion criteria, 10 articles were selected, encompassing correlational, experimental, and quasi-experimental studies. The results show a consistent link between healthy habits, such as regular physical activity, restful sleep, and a balanced diet, and higher levels of psychological well-being. It has also been shown that work-related factors such as irregular shifts, work overload, and perceived stress impair rest, promote maladaptive behaviors, and increase vulnerability to emotional exhaustion, anxiety, and depression. It is concluded that a healthy lifestyle is an important protective factor for the overall well-being of healthcare workers and that organizational conditions play a crucial role in their mental health. Longitudinal studies and institutional programs that promote self-care, stress management, and improved working conditions are recommended.

**Keywords:** *mental well-being, lifestyle, health professionals, mental health, self-care.*

## Introducción

El personal de salud desempeña un papel esencial en la promoción, prevención y restablecimiento de la salud de la población; sin embargo, paradójicamente, su propio bienestar físico y mental a menudo se ve amenazado por las altas exigencias laborales, el estrés crónico, los turnos prolongados y la carga emocional asociada a su labor (Orszulak et al., 2022). Estas condiciones conducen a estilos de vida poco saludables y afectan no solo su calidad de vida, sino también la calidad de la atención brindada a los pacientes (Pozos et al., 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), un estilo de vida saludable incluye un conjunto de comportamientos que promueven el bienestar general, tales como una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, un descanso reparador y una adecuada gestión del estrés (Gürkan et al., 2022). Diversos estudios han demostrado que los profesionales sanitarios presentan mayores niveles de estrés, alteraciones del sueño y conductas disfuncionales en comparación con la población general (Mokarami et al., 2023).

En este contexto, la salud psicológica emerge como un componente clave del bienestar global. Ryff (1989) define el bienestar psicológico como un sentido de propósito en la vida, la autoaceptación, el cuidado del entorno y las relaciones interpersonales positivas. Cuando los profesionales de la salud no logran mantener un equilibrio entre las demandas laborales y sus recursos personales, aumenta la vulnerabilidad a los síntomas de agotamiento, ansiedad y depresión (Kılınçarslan et al., 2024).

En este sentido, Diener et al. (1999) explican que, aunque trabajan más sobre el bienestar subjetivo, su contribución es crucial para comprender el componente emocional del bienestar. Destacan la satisfacción con la vida y el equilibrio emocional como componentes del bienestar personal. La evidencia reciente respalda la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de vida saludables. Durand et al. (2023) hallaron que los profesionales sanitarios con hábitos saludables como buena calidad del sueño, actividad física frecuente y alimentación balanceada muestran mayor satisfacción vital y menor presencia de síntomas depresivos.

De forma concordante, Kaur et al. (2023) demostraron que las conductas saludables y el manejo emocional adecuado actúan como factores protectores frente al estrés percibido y el malestar psicológico. Sin embargo, factores laborales como los turnos irregulares, la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo institucional deterioran significativamente el sueño y la salud emocional (Fusz et al., 2021).

Bajo este enfoque Mokarami et al. (2023) revelan que los resultados varían según el contexto cultural, la población y las condiciones organizacionales. Algunos estudios destacan la influencia positiva de los hábitos saludables (Durand et al., 2023), mientras que otros subrayan el impacto negativo de las condiciones estructurales y la insuficiente gestión institucional (Fusz et al., 2021).

Desde esta perspectiva, Llallahue et al. (2024) señalan que la sobrecarga laboral, los turnos rotativos y la falta de reconocimiento afectan directamente el bienestar mental de los enfermeros, mientras que el manejo del tiempo libre, el sueño reparador y el apoyo social se asocian con mayor satisfacción vital.

Del mismo modo, Vinueza et al. (2023) encontraron en una revisión sistemática latinoamericana, prevalencias de síndrome de burnout entre el 38 y 62 % del personal de salud, destacando los estilos de vida saludables, el descanso adecuado y el soporte emocional como factores protectores claves de la salud mental. El agotamiento clínico (*burnout*) en los profesionales de la salud ha dejado de considerarse únicamente un problema individual y actualmente se reconoce como un fenómeno sistémico con implicaciones éticas, operativas y en la calidad de la atención médica (Dzau et al., 2018).

Desde una perspectiva de género, Blesa et al. (2020) refieren que los factores psicosociales, las cargas familiares y las desigualdades estructurales afectan de manera particular al personal femenino del sector salud. Por ello, sostiene que un estilo de vida no debe entenderse solo desde la conducta individual, sino también desde los determinantes sociales y laborales que influyen directamente en la salud mental.

En la Región de las Américas, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) reporta un promedio de 66.57 trabajadores sanitarios por cada 10 000 habitantes, cifra superior al umbral de referencia de la OMS (44.5). Sin embargo, persisten marcadas desigualdades entre países, evidenciando condiciones laborales heterogéneas. Asimismo, el informe *Protecting and Promoting Mental Health in the Americas* señala un aumento de trastornos de ansiedad y depresión en el personal sanitario, lo que constituye un desafío para los sistemas de salud (OPS, 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) aborda la importancia de la salud mental en el ámbito laboral y presenta tres líneas de acción clave: prevenir los

riesgos psicosociales, proteger y promover la salud mental de los trabajadores, y apoyar a quienes ya enfrentan trastornos mentales.

En este marco, la promoción del bienestar psicológico requiere rediseñar los sistemas laborales, incorporando pausas activas, programas de autocuidado emocional y políticas que fomenten el equilibrio entre la vida personal y profesional. El presente estudio reviste relevancia científica, social y práctica, ya que busca integrar la evidencia empírica reciente sobre el vínculo entre los estilos de vida y el bienestar psicológico del personal de salud, ofreciendo fundamentos para diseñar intervenciones basadas en evidencia que mejoren su calidad de vida, rendimiento y estabilidad emocional. A pesar de los avances, aún existe una brecha en la comprensión integral de cómo los estilos de vida inciden en el bienestar psicológico del personal sanitario.

Por tanto, el objetivo de este estudio es analizar la relación entre los estilos de vida y el bienestar del personal de salud, lo cual resulta fundamental para comprender de manera integral cómo los factores físicos, psicológicos y sociales inciden en su calidad de vida, equilibrio emocional y desempeño laboral. Además, permite identificar los principales factores de riesgo y protección, facilitando el diseño de estrategias de intervención orientadas a fortalecer la salud integral, fomentar el autocuidado consciente y prevenir el desgaste profesional, contribuyendo así al desarrollo sostenible, eficiente y humanizado de los servicios sanitarios.

## **Metodología**

El presente estudio es una revisión narrativa, un método de investigación que tiene como objetivo recopilar, seleccionar y analizar información relevante para responder a las preguntas planteadas en el estudio. Para ello se realiza una búsqueda exhaustiva de literatura relacionada con el tema de interés, permitiendo una comprensión amplia y detallada del fenómeno en cuestión (Ato et al., 2013).

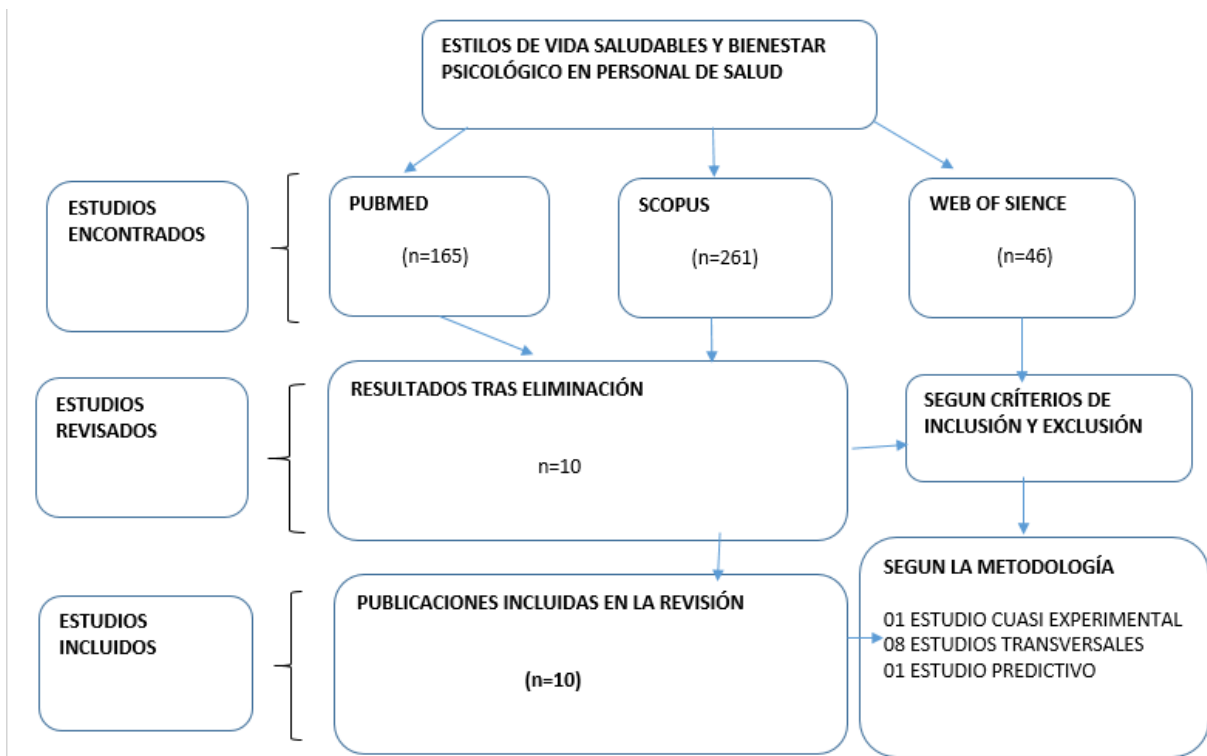
Para la recolección de información, se utilizaron tres bases de datos: PubMed, Web of Science y Scopus. La búsqueda se llevó a cabo en el mes de marzo de 2025 y se empleó una estrategia avanzada basada en el método PIO, el cual permite estructurar la búsqueda considerando la población, la intervención, la comparación y los resultados (Santos et al., 2007). Sin embargo, dado que este estudio es una revisión narrativa, se utilizó solo PIO. Además, se utilizaron los ajustadores de campo y la búsqueda se realizó principalmente en el título, el resumen (abstract) y las palabras clave. También, los artículos se filtraron teniendo en cuenta los siguientes criterios: publicaciones con máximo 5 años de antigüedad, acceso gratuito a texto completo, profesionales en salud, estudios en inglés y español, limitados al área de psicología y al tipo de documento: artículo.

Luego, los artículos obtenidos fueron exportados al programa Microsoft Excel para su revisión y selección final. Para esto, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión: artículos en español e inglés, de acceso gratuito, antigüedad no mayor a 5 años, la presencia de las variables de estudio como tema central; y se eliminaron los estudios duplicados, con más de 5 años de antigüedad, de acceso limitado, y que no contengan las variables de interés.

Finalmente, se identificaron 474 estudios: 166 en PubMed, 262 en Scopus y 46 en Web of Science. Tras una revisión basada en los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron y obtuvieron 10 artículos, tal como se muestra en el diagrama de flujo (figura 1).

### Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio



### Resultados

Hasta marzo de 2025 se encontraron 474 estudios. Tras la revisión, se incluyeron 10 estudios: 8 correlacionales, 1 experimental y 1 cuasiexperimental. Estos estudios se organizaron en una tabla teniendo en cuenta el autor y año, objetivo de investigación, diseño de estudio, instrumentos utilizados, población o muestra de

estudio y resultados; estos estudios tienen como objetivo principal identificar los estilos de vida y el bienestar en el personal de salud.

El estudio de Orszulak et al. (2022) explora la estrecha relación entre la calidad de vida y el estado de salud, destacando que este último depende, en gran parte, de los estilos de vida y los comportamientos saludables adoptados. Estos comportamientos abarcan hábitos físicos, psicológicos y sociales que influyen directamente en el bienestar general. Para esta investigación, se utilizó el Inventario de Comportamientos de Salud (HBI) de Juczyński y el cuestionario WHOQoL-BREF. Los resultados revelaron que las participantes presentaban una baja prevalencia de comportamientos saludables, un hallazgo relevante es que una mejor calidad de vida favorece la adopción de comportamientos saludables, mientras que la obesidad afecta negativamente los dominios físico, psicológico y social. Además, el ámbito psicológico fue el más valorado por las enfermeras, y se observó que una mejor situación económica mejora el bienestar general del personal de enfermería, incrementando su desempeño profesional y satisfacción personal.

En concordancia con lo anterior, Gürkan et al. (2022) analizan cómo el estrés percibido y la satisfacción con la vida influyen en las conductas de alimentación en enfermeras, donde se observó que existe una correlación positiva entre el estrés percibido y la conducta alimentaria, lo que significa que, a mayor estrés, mayor tendencia a comer por motivos emocionales. A su vez, se halló una correlación negativa entre la satisfacción vital y la alimentación emocional, indicando que un mayor bienestar reduce este tipo de conductas. Los autores recomiendan el desarrollo de programas de capacitación efectivos para ayudar a las enfermeras, especialmente a las

que trabajan en entornos psiquiátricos, a tomar decisiones sobre estilos de vida más saludables y estrategias de afrontamiento para manejar el estrés.

El trabajo de Fusz et al. (2021) se centra en el impacto de los turnos laborales irregulares sobre la salud y la calidad del sueño de las enfermeras, dos factores críticos para su rendimiento profesional. La investigación evaluó la calidad del sueño mediante el dispositivo ActiGraph GT1M y un diario de sueño, los hallazgos muestran que las enfermeras con horarios irregulares experimentaron mayor aumento de peso, peor calidad de sueño y más quejas psicósomáticas en comparación con aquellas que tenían turnos flexibles, quienes reportaron mejor salud subjetiva y mayor sentido de coherencia. La investigación resalta que la irregularidad de los turnos es un factor estresante clave que puede deteriorar tanto la salud como el bienestar del personal, se recomienda a las instituciones sanitarias establecer horarios menos agotadores, lo que podría contribuir a mejorar la calidad de vida y el rendimiento laboral de las enfermeras.

En este sentido, Kılınçarslan et al. (2024) examina la relación entre la calidad del sueño, la depresión y las estrategias de afrontamiento en enfermeras que trabajan en turnos rotativos, se utilizaron diversos instrumentos de medición, como el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI), se encontró que una de cada tres enfermeras presenta mala calidad de sueño y una de cada dos reporta somnolencia diurna, lo que afecta su rendimiento laboral. A medida que disminuye la calidad del sueño, aumenta la depresión y disminuye la capacidad de manejar el estrés. Además, factores como la situación financiera y el nivel de depresión influyen notablemente en la calidad del descanso. Los autores sugieren revisar los patrones de turnos, garantizar descansos

adecuados y mejorar las condiciones laborales para reducir la somnolencia diurna y promover la salud mental y física de las enfermeras.

Asimismo, Durand-Sanchez et al. (2023) se enfoca en la satisfacción con la vida como un factor crucial para la salud mental y física de los profesionales sanitarios peruanos. Se exploraron variables como la calidad del sueño, la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con la satisfacción vital. El análisis multivariable reveló que la edad avanzada y la percepción de mala salud se asocian con menor satisfacción vital, mientras que factores como la buena calidad del sueño, la actividad física frecuente, una alimentación saludable, la ausencia de tabaquismo y de síntomas depresivos se vinculan a un mayor bienestar. Estos hallazgos resaltan la importancia de los hábitos saludables y el autocuidado en la mejora de la calidad de vida del personal sanitario.

**Tabla 1***Características de los estudios incluidos*

<b>Nro.</b>	<b>Autor y año</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Diseño de investigación</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Población</b>	<b>Resultados</b>
<b>1</b>	Orszulak et al. (2022)	Explorar la relación entre la calidad de vida (QoL) percibida y los comportamientos saludables (health behaviors) en enfermeras.	Estudio transversal	Health Behavior Inventory (HBI) de Juczyński - WHOQOL-BREF	312 enfermeras	El estudio demostró que la calidad de vida está estrechamente vinculada al estado de salud, el cual depende en gran medida del estilo de vida y los comportamientos saludables. Se concluyó que una mejor calidad de vida favorece los comportamientos saludables, mientras que la obesidad afecta negativamente los ámbitos físico, psicológico y social.
<b>2</b>	Gürkan et al. (2022)	Examinar los efectos del estrés percibido por las enfermeras y de la satisfacción con la vida sobre sus comportamientos de alimentación emocional.	Estudio transversal	Estrés percibido, satisfacción con la vida.	297 enfermeras	En este estudio se evidencia que las conductas alimentarias de las enfermeras guardan una relación directa con su bienestar psicológico y su estilo de vida. Mientras que las conductas alimentarias inadecuadas se asocian con una menor satisfacción vital y un mayor nivel de estrés percibido, las prácticas alimentarias positivas contribuyen significativamente a mejorar la salud integral y promover un estilo de vida saludable.
<b>3</b>	Fusz et al. (2021)	Investigar la relación entre los horarios de trabajo, los comportamientos de salud, la calidad del sueño y el estado subjetivo de salud entre enfermeras húngaras	Estudio transversal	ActiGraph GT1M	639 enfermeras	Los hallazgos muestran que las enfermeras con horarios irregulares experimentaron mayor aumento de peso, peor calidad de sueño y más quejas psicósomáticas en comparación con aquellas que tenían turnos flexibles, quienes reportaron mejor salud subjetiva y mayor sentido de coherencia. Resalta que la irregularidad de los turnos es un factor estresante clave que puede deteriorar la salud y el bienestar del

---

personal.

4	Kilincarslan, et al. (2024)	Determinar cómo la <b>calidad del sueño</b> , la <b>depresión</b> y los mecanismos de afrontamiento se relacionan entre sí en enfermeras turcas bajo condiciones de trabajo por turnos.	Estudio descriptivo correlacional	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI).	133 enfermeras	Se encontró que a medida que disminuye la calidad del sueño, aumenta la depresión y disminuye la capacidad de manejar el estrés. Además, factores como la situación financiera y el nivel de depresión influyen notablemente en la calidad del descanso. Los autores sugieren revisar los patrones de turnos.
5	Durand-Sanchez et al. (2023)	Explorar los aspectos sociodemográficos y los comportamientos saludables asociados con la satisfacción percibida con la vida en profesionales de la salud.	Estudio cuantitativo, diseño transversal.	Datos sociodemográficos, comportamientos saludables y satisfacción con la vida percibida.	506 personal de salud	El análisis multivariable reveló que la edad avanzada y la percepción de mala salud se asocian con menor satisfacción vital, mientras que factores como la buena calidad del sueño, la actividad física frecuente, una alimentación saludable, la ausencia de tabaquismo y de síntomas depresivos se vinculan a un mayor bienestar. Estos hallazgos resaltan la importancia de los hábitos saludables y el autocuidado para mejorar la calidad de vida del personal sanitario.

---

6	Heath et al. (2023)	Explorar el estado de salud de los líderes de enfermería y evaluar sus intenciones de integrar prácticas de salud mental / bienestar en el entorno laboral.	Estudio transversal	Una encuesta de 46 ítems en formato online	217 enfermeras	Los autores encontraron que los líderes de enfermería demostraron conductas saludables positivas y altas intenciones de impulsar bienestar en su entorno laboral.
7	Shrimal et al. (2024)	Evaluar la efectividad de una intervención integrada de yoga sobre la ansiedad, el estrés y la calidad del sueño entre profesionales de la salud que trabajaban durante la pandemia de COVID-19.	Estudio cuasiexperimental	Perceived Stress (estrés percibido).	110 profesionales de la salud	Los autores refieren que la práctica de yoga durante una crisis de salud pública puede ayudar a reducir ansiedad y estrés, y mejorar la calidad del sueño.
8	Van Doesum et al. (2023).	Examinar el impacto de la pandemia de COVID-19 en las condiciones laborales y el bienestar mental de los profesionales de salud mental	Estudio transversal	Encuesta en línea (online survey)	1369 profesionales de la salud	Los autores señalan que los profesionales reportaron un aumento de la carga laboral durante la pandemia. El 50 % de los encuestados indicó que su <b>estrés</b> aumentó, así como las preocupaciones e incertidumbre, carga laboral alta, desequilibrio vida-trabajo, falta de contacto con colegas, dificultad para adaptarse a los protocolos COVID.
9	Kaur et al. (2024)	Determinar la prevalencia y los factores asociados con la mala calidad del sueño entre enfermeras en la India.	Estudio transversal	PSQI y DASS-21	1250 enfermeras	Los autores revelan que un porcentaje relevante padece sueño de baja calidad. Factores como turnos nocturnos extendidos, más horas de trabajo y síntomas de depresión están vinculados a ese problema.

## Discusión

El presente estudio tuvo como propósito analizar la relación entre los estilos de vida y el bienestar psicológico del personal de salud. Las evidencias recopiladas destacan que la adopción de comportamientos saludables influye significativamente en la calidad de vida, la satisfacción vital y la salud mental del personal sanitario.

Los resultados generales permiten afirmar que existe una asociación directa y consistente entre los estilos de vida saludables y el bienestar psicológico, coincidiendo con la literatura revisada a nivel internacional. En este sentido, Orszulak et al. (2022) identificaron que los profesionales con mejores hábitos de salud presentan mayor calidad de vida, especialmente en los dominios físico y psicológico, mientras que factores como la obesidad o las condiciones económicas precarias disminuyen el bienestar general. Este hallazgo coincide con lo planteado por Wang et al. (2023), quienes demostraron que un estilo de vida saludable media la relación entre la salud autopercebida y la calidad de vida, lo que confirma el valor predictivo del autocuidado sobre el bienestar integral.

Asimismo, el estudio de Durand-Sánchez et al. (2023), realizado en profesionales de la salud peruanos, refuerza estos resultados al revelar que la práctica de actividad física, una alimentación equilibrada y un sueño de buena calidad se asocian positivamente con la satisfacción vital. Estos resultados demuestran que la adopción de hábitos saludables no solo mejora la percepción de salud física, sino que también contribuye al equilibrio emocional y mental del personal sanitario. De manera similar, Jin et al. (2022) observaron que los trabajadores del sector salud que mantuvieron conductas saludables durante la pandemia de COVID-19 presentaron

menores niveles de ansiedad y depresión, lo que evidencia la función protectora de los estilos de vida frente al estrés crónico y las crisis sanitarias.

Por otro lado, el estrés laboral emerge como un factor determinante que modula la relación entre el estilo de vida y el bienestar. Gürkan et al. (2022) hallaron que un mayor nivel de estrés percibido se asocia con una alimentación emocional desadaptativa, mientras que la satisfacción con la vida actúa como variable protectora que reduce dichas conductas. Este patrón fue también descrito por Tsai y Liu (2012), quienes sostienen que las altas demandas laborales, la baja autonomía y la escasez de apoyo organizacional incrementan el estrés y reducen la probabilidad de mantener un estilo de vida saludable. En consecuencia, el bienestar psicológico no depende exclusivamente del comportamiento individual, sino también de las condiciones estructurales del entorno laboral, lo que sugiere la necesidad de intervenciones que aborden ambos niveles: el personal y el organizacional.

Uno de los hallazgos más consistentes en la revisión es el impacto de los turnos laborales irregulares sobre el sueño y el bienestar general. Fusz et al. (2021) demostraron que las enfermeras con horarios rotativos presentan mayor aumento de peso, peor calidad de sueño y más quejas psicósomáticas en comparación con quienes poseen horarios regulares. Del mismo modo, Kilincarslan et al. (2024) evidenciaron que una de cada tres enfermeras presenta mala calidad de sueño y una de cada dos padece somnolencia diurna, lo que afecta su rendimiento y aumenta el riesgo de síntomas depresivos. Ambos estudios coinciden en que los patrones de turnos y las exigencias laborales actúan como factores de riesgo que deterioran la salud física y mental del personal sanitario.

Estos resultados confirman lo planteado por modelos teóricos biopsicosociales, en los cuales el bienestar resulta de la interacción entre factores biológicos (como la calidad del sueño o la nutrición), psicológicos (manejo del estrés, motivación, resiliencia) y sociales (condiciones laborales y apoyo organizacional). La evidencia indica que un ambiente laboral saludable y estructurado favorece la adopción de conductas protectoras, lo que a su vez repercute en un mejor estado de salud y en una mayor satisfacción profesional (Orszulak et al., 2022; Wang et al., 2023).

En conjunto, los estudios analizados demuestran una tendencia clara: los profesionales de la salud que presentan mejores hábitos de autocuidado, mayor descanso y un entorno laboral más equilibrado muestran un nivel más alto de bienestar psicológico. Sin embargo, cuando las condiciones laborales son estresantes, los turnos extensos y la demanda emocional elevada, se observa un aumento de las conductas desadaptativas (como la alimentación emocional o la reducción de la actividad física) y una disminución de la satisfacción vital (Gürkan et al., 2022; Tsai & Liu, 2012).

A pesar de la coherencia entre los hallazgos, se identifican limitaciones metodológicas que deben considerarse. En primer lugar, el predominio de estudios correlacionales (8 de 10) impide establecer relaciones de causalidad, ya que las variables se midieron en un solo momento temporal. En segundo lugar, existe una amplia heterogeneidad en los instrumentos utilizados para evaluar estilos de vida y bienestar, lo cual dificulta la comparación directa de resultados. Además, la mayoría de las investigaciones se centraron en profesionales de enfermería, limitando la generalización a otros grupos del sector salud. También se identificaron posibles sesgos de autoinforme, dado que gran parte de los estudios emplearon cuestionarios

autorreportados, susceptibles de distorsión por deseabilidad social o recuerdo selectivo.

Otra limitación relevante es el contexto temporal de algunos estudios, particularmente aquellos realizados durante la pandemia de COVID-19 (Jin et al., 2022), donde las condiciones de estrés, confinamiento y carga emocional excepcional pudieron haber amplificado los efectos observados sobre la salud mental y los estilos de vida. Por último, la variabilidad geográfica y cultural de las muestras (Europa, Asia y Latinoamérica) podría influir en la interpretación de los resultados, dada la diferencia en los sistemas de salud, políticas laborales y condiciones socioeconómicas.

No obstante, estas limitaciones no restan validez a la conclusión central de esta revisión: los estilos de vida saludables constituyen un factor protector esencial para el bienestar psicológico del personal sanitario. La evidencia muestra que el ejercicio regular, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la regulación emocional son variables clave para sostener la salud mental y la satisfacción profesional. Asimismo, se confirma que la gestión organizacional (rotación de turnos, apoyo institucional y clima laboral positivo) desempeña un papel determinante en la prevención del estrés crónico y el agotamiento profesional.

## **Conclusiones**

En conclusión, el análisis realizado permite determinar que un estilo de vida saludable es el determinante principal del bienestar mental del personal de salud. La evidencia revisada muestra que la adopción de comportamientos como la actividad física regular, una dieta equilibrada, un descanso adecuado y un manejo adecuado del estrés se asocian consistentemente con una mayor calidad de vida, una mejor salud mental y una mayor satisfacción con la vida.

Estos hallazgos confirman que el autocuidado no es un aspecto adicional de la atención médica, sino un componente esencial para mantener la estabilidad emocional profesional y el funcionamiento óptimo. Además, los resultados coinciden en enfatizar que el bienestar mental de los trabajadores de la salud no puede entenderse solo a partir de factores individuales, ya que está profundamente influenciado por las características del entorno laboral. Factores como las altas exigencias, la baja autoestima, la sobrecarga administrativa y la falta de apoyo organizacional reducen la capacidad de los empleados para mantener hábitos saludables. Los estudios revisados muestran que conductas desadaptativas como comer emocionalmente o reducir la actividad física aumentan en condiciones de alta presión laboral, lo que a su vez reduce el bienestar psicológico y aumenta el riesgo de agotamiento profesional.

De igual modo, se relaciona con el impacto de los turnos irregulares, mostrando que los horarios variables afectan directamente la calidad del sueño, el estado de ánimo, el desempeño laboral y el equilibrio emocional de los trabajadores de la salud. Los estudios incluidos muestran que la falta de sueño y la somnolencia diurna son

factores de riesgo para el desarrollo de síntomas depresivos, que afectan no solo la salud de la persona, sino también la calidad de la atención brindada a los pacientes.

Este hallazgo resalta la necesidad de que los establecimientos de atención médica revisen sus políticas de guardia y adopten estrategias que promuevan una mejor organización de las horas de trabajo. De esta manera, el bienestar psicológico se concibe como un proceso dinámico que requiere intervenciones integrales tanto a nivel individual como institucional para producir un cambio sostenible en el tiempo. Es fundamental que los establecimientos de salud promuevan un ambiente laboral orientado al autocuidado, reduzcan el estrés crónico y fortalezcan la salud mental de los empleados.

En resumen, los hallazgos de este estudio confirman la estrecha relación existente entre los estilos de vida y el bienestar psicológico del personal de salud, evidenciando que la adopción de comportamientos saludables, junto con condiciones laborales favorables, constituye un factor determinante para la mejora de la calidad de vida, el equilibrio emocional y el desempeño profesional. Desde una perspectiva integral y multidimensional, se reafirma la necesidad de promover el autocuidado, la salud mental y el fortalecimiento de recursos personales, como estrategias fundamentales para prevenir el desgaste laboral, reducir el riesgo de trastornos emocionales y potenciar la satisfacción y motivación en el ejercicio profesional.

Asimismo, los resultados destacan la importancia de implementar intervenciones sostenibles que contemplen no solo acciones individuales, sino también cambios estructurales a nivel organizacional e institucional, orientados a la creación de entornos laborales saludables, seguros y humanizados. En este sentido, se sugiere el desarrollo

de estrategias intersectoriales que articulen esfuerzos coordinados entre los trabajadores, las organizaciones sanitarias y los organismos gubernamentales, con el fin de garantizar políticas públicas efectivas, programas de promoción de la salud mental y condiciones laborales dignas.

Finalmente, abordar de manera integral el bienestar psicológico del personal sanitario no solo contribuye a su desarrollo personal y profesional, sino que impacta positivamente en la calidad de la atención brindada, en la eficiencia del sistema de salud y en la sostenibilidad de los servicios sanitarios, consolidando así un modelo de atención más integral.

## **Recomendaciones**

En función de los hallazgos, se recomienda que futuras investigaciones adopten diseños longitudinales o experimentales que permitan establecer relaciones causales y medir el impacto real de las intervenciones en salud laboral.

ería pertinente incorporar medidas objetivas de sueño, actividad física y estrés (como actigrafía, biomarcadores o registros electrónicos), complementando los cuestionarios subjetivos.

Desde la perspectiva aplicada, los resultados sugieren la necesidad de programas integrales de promoción de la salud para el personal sanitario que incluyan educación en autocuidado, manejo del estrés, pausas activas, alimentación saludable y políticas organizacionales que garanticen descansos adecuados y condiciones laborales equitativas.

## Referencias

- Blesa Matienzo, M. D. (2020). *Estilos de vida y bienestar psicológico desde una perspectiva de género en profesionales sanitarios*. Editorial UOC.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Durand-Sánchez, E., Ruiz-Alvarado, C., Contreras-Valderrama, R., Morales-García, W. C., & Mamani-Benítez, M. (2023). *Sociodemographic aspects and healthy behaviors associated with perceived life satisfaction in health professionals*. *Journal of Primary Care & Community Health*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.1177/21501319221148332>
- Dzau, V. J., Kirch, D. G., & Nasca, T. J. (2018). *To care is human: How to collectively confront the clinician-burnout crisis*. *The New England Journal of Medicine*, 378(4), 312-314. <https://doi.org/10.1056/NEJMp1715127>
- Fusz, K., Kívés, Z., Pakai, A., Kutfej, N., Deák, A., & Oláh, A. (2021). Health behavior, sleep quality and subjective health status among Hungarian nurses working varying shifts. *Work*, 68(1), 171–180. <https://doi.org/10.3233/WOR-203366>.
- Gürkan, K. P., Aydoğdu, N. G., Dokuzcan, D. A., & Yalçinkaya, A. (2022). The effects of nurses' perceived stress and life satisfaction on their emotional eating behaviors. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 1048–1054. <https://doi.org/10.1111/ppc.12897>.
- Heath, J., Wiggins, A. T., Meador, D., Kennison, M., Woodall, M., Pendleton, M., MacCallum, T., & Butler, K. M. (2023). *The state of health and intentions for*

*action to advance mental health and well-being for the nursing workforce. Journal of Nursing Administration, 53(4), 220–227.*

<https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000001273>

Huamani Llallahue, B. M. E. H., Esquerre Villalobos, A. Y., & Velásquez Porras, P. C. (2024). *Carga laboral y bienestar psicológico en el personal de enfermería en un establecimiento de salud*. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 4(4), 37-45. <https://doi.org/10.33326/27905543.2024.4.2122>

Jin, L., Zhang, N., & Zhu, J. (2022). *Healthy lifestyle changes and mental health of healthcare workers during the COVID-19 pandemic in China*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03562-5>

Kaur, J., Upendra, S., & Barde, S. (2024). *Prevalence and factors associated with the poor quality of sleep among Indian nurses*. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), Article 288. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1557\\_23](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1557_23)

Kilincarslan, G. T., et al. (2024). *Sleep quality, coping, and related depression: A cross-sectional study of Turkish nurses*. *International Nursing Review*. <https://doi.org/10.1111/inr.12972>

Mokarami, H., Rahimi Pordanjani, T., Mohammadzadeh Ebrahimi, A., Kiani, F., & Faridan, M. (2020). *Lifestyle and shiftwork: Designing and testing a model for health promotion of Iranian nurses*. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(3), 262–268. <https://doi.org/10.1177/1078390319886658>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Promoción de estilos de vida saludables*. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *La salud mental en el trabajo*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Organización Panamericana de la Salud. (2022, 13 de enero). *Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia*. Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierte-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>

Orszulak, N., Kubiak, K., Kowal, A., Czapla, M., & Uchmanowicz, I. (2022). Nurses' quality of life and healthy behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12927.

<https://doi.org/10.3390/ijerph191912927>.

Pozos, B., Plascencia, A., Preciado, L., Rayas, K., & Acosta, M. (2021). Relación de satisfacción laboral y calidad de vida profesional con la percepción de salud en personal de enfermería. *Revista de Salud y Sociedad*, 12(3), 45–56.

<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/2159/988>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Shrimal, P. J., Maharana, S., Dave, A., Metri, K. G., Raghuram, N., & Shrimal, S. (2024). *Impact of yoga on anxiety, stress and sleep quality among health care professionals during a public health crisis*. *Work*, 79(1), 73–82.

<https://doi.org/10.3233/WOR-230061>

- Tsai, Y.-C., & Liu, C.-H. (2012). *Factors and symptoms associated with work stress and health-promoting lifestyles among hospital staff: A pilot study in Taiwan*. BMC Health Services Research, 12, 199. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-12-199>
- Van Doesum, T. J., Shields-Zeeman, L. S., Leone, S. S., van Meijel, B., Jabbarian, L. J., & van Bon-Martens, M. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on working conditions and mental well-being of mental health professionals in the Netherlands: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 13(4), Article e062242. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-062242> [Erasmus University Rotterdam](#)
- Vinueza-Solórzano, A. M., Campoverde, R. E., Portalanza-Chavarría, C. A., de Freitas, C. P. P., Hutz, C. S., & Vazquez, A. C. S. (2023). *Adaptation and validation of the Adult Dispositional Hope Scale in the Ecuadorian context*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 36, Article 3. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00246-2>
- Wang, K.-Y., Chien, C.-M., Lee, H.-F., & Yobelina, Y. (2023). *The mediation of health-promoting lifestyle on self-perceived health status and quality of life among nurses: A cross-sectional study*. *BMC Nursing*, 22, 447. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01608-y>

## Anexo A

### Tabla de descriptores

Personal de salud	Estilo de vida	Bienestar psicológico
“Personal sanitario”	“Comportamiento Saludable”	“Dominio del entorno”
“Profesional de la salud”	“Conducta equilibrada”	“Propósito en la vida”
“Profesional sanitario”	“Alimentación nutritiva buena”	“Crecimiento personal”
Médicos	“Hábito de higiene provechoso”	“Emociones positivas”
Enfermeras	“Práctica de sueño Saludable”	“Satisfacción con la vida”
Técnicos	“Calidad de sueño”	“Salud mental”
Obstetras	“Actividad física oportuna”	“Conciencia plena”
Psicólogos	“Interacciones sociales salubres”	“Disfrutar la vida”
Tecnólogos	“Relaciones salutíferas”	“Bienestar mental”
Odontólogos	“comportamiento sociocultural	“Satisfacción vital”
Radiólogos	beneficioso”	Autonomía
Nutricionistas	“Seguridad oportuna”	Autoconcepto
Farmacéuticos	“Hidratación adecuada”	“Resiliencia ante
Asistenta social	“Salud y Bienestar físico óptima”	adversidades”
Fisioterapeutas	“Vida fructífera”	“Felicidad plena”
		“Desarrollo Profesional”
		“Vida espiritual grata”
		“Armonía con la vida”

## Anexo B

### Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	N° DE ARTICULOS
PUBMED	((( <b>"Health personnel"</b> [Title/Abstract] OR <b>"Healthcare personnel"</b> [Title/Abstract] OR <b>"Health professional"</b> [Title/Abstract] OR <b>"Healthcare professional"</b> [Title/Abstract] OR <b>"Doctors"</b> [Title/Abstract]	165
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY ( <b>"Health personnel" OR "Healthcare personnel" OR "Health professional" OR "Healthcare professional" OR "Doctors" OR "Nurses" OR "Technicians" OR "Obstetricians" OR "Psychologists" OR "Technologists" OR "Dentists" OR "Radiologists" OR "Nutritionists" OR "Pharmacists" OR "Social</b>	261
WEB OF SCIENCE	<b>#1 AND #2 AND #3</b> and <b>2021</b> , 2022, 2023, 2024, or <b>2025</b> (Publication Years) and <b>Article</b> (Document Types) and <b>Psychology</b> (Research Areas)	46
		Total

resultados

474

## Anexo C

### Pubmed

Pubmed search results for the query: `(((Health personnel)[Title/Abstract] OR Healthcare personnel)[Title/Abstract]`. The search returned 165 results, filtered by "in the last 5 years, English, Humans".

Filters applied: in the last 5 years, English, Humans. [Clear all](#)

Quoted phrases not found in [phrase index](#): "Good nutritious diet", "Beneficial hygiene habit", "Healthy sleep practice", "Timely physical activity", "Beneficial sociocultural behavior", "Timely safety", "Optimal physical health and well-being", "Mastery of the environment", "Resilience in the face of adversity", "Full happiness", "Pleasant spiritual life", "Harmony with life"

Interventions to Improve **Mental Health**, Well-Being, Physical Health, and **Lifestyle** Behaviors in Physicians and Nurses: A Systematic Review.

Cite Melnyk BM, Kelly SA, Stephens J, Dhakal K, McGovern C, Tucker S, Hoying J, McRae K, Ault S, Spurlock E, Bird SB.

### Scopus

Scopus search results for the query: `TITLE-ABS-KEY%28Health+personnel+OR+Healthcare+personnel+OR+Health+professional+OR+Healthcare...`. The search returned 261 documents found.

Refine search: Search within results

Filters: Clear all

Year: Range (selected), Individual

Document title	Authors	Source	Year	Citations
1 <b>Implementing Lifestyle Interventions for Adults With Mental Illness via Telemedicine</b>	Wright, T., Fenton, A., Ling, C., Tromba, S.	Journal for Nurse Practitioners, 21(3), 105302	2025	0
2 <b>Exercising4Cognition: Can Short Bouts of Aerobic Exercise Improve Cognitive Performance in Healthy Adults for Primary Health Prevention? Previous Findings and Suggestions for the Future</b>	Herbert, C.	Healthcare (Switzerland), 13(4), 368	2025	0

# Web of Science

Advanced Search > Results for #1 AND #2 AND #3 > Refine results for #1 AND #2... > Refine results for #1 AND #2 AND #3 and 2021 or 2022 or 2023 or 2024 or 2025...

## 45 results from Web of Science Core Collection for:

#1 AND #2 AND #3 [Copy query link](#)

+ Add Keywords Quick add keywords: < + life style + sleep quality + healthcare workers + mental health + nursing + >

Refined By: Publication Years: 2021 or 2022 or 2023 or 2024 or 2025 X Document Types: Article X Clear all

45 Documents You may also like... Analyze Results Citation Report Create Alert

Refine results Export Refine

Search within results...

Quick Filters

0/45 Add To Marked List Export Relevance < 1 of 1 >

1 The associations between lifestyle factors and mental well-being in baccalaureate nursing students: An 5 Citations

<https://www.webofscience.com/wos/woscc/summary/14318f87-fc40-4c02-8304-b117ce561a25-0154444ee0/relevance/1>