



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

**GRADO EN ENFERMERÍA**

Curso académico 2021-2022

TRABAJO FIN DE GRADO

**Burnout, bienestar y satisfacción laboral en el  
personal de Enfermería:  
Revisión bibliográfica**

**Alejandro Picón Marentes**

**Directora: Manuela Blanco Presas**

**Presentación del Trabajo: 06/2022**

**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA**

**UNIVERSIDAD DE A CORUÑA**



## ÍNDICE

<b>1. GLOSARIO DE ABREVIATURAS</b>	3
<b>2. RESUMEN</b>	
2.1. Resumen	4
2.2. Resumo	5
2.3. Abstract	6
<b>3. INTRODUCCIÓN</b>	
3.1. Origen y evolución etimológica	7
3.2. Etiopatogenia	8
3.3. Etapas del Síndrome de Burnout	10
3.4. Escalas y medición del Burnout	11
3.5. Consecuencias para el personal de Enfermería	13
3.6. Estrategias de prevención	14
<b>4. JUSTIFICACIÓN</b>	15
<b>5. OBJETIVOS</b>	
5.1. Objetivo general	17
5.2. Objetivos específicos	17
<b>6. MATERIAL Y MÉTODOS</b>	
6.1. Tipo de estudio realizado	18
6.2. Pregunta formato PICO	18
6.3. Período de estudio	19
6.4. Criterios de selección	19
6.5. Estrategias de búsqueda y recursos empleados	20
6.6. Diagrama de selección	23



**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA**

**7. RESULTADOS**

7.1. Descripción del diagrama.....	23
7.2. Descripción de los artículos seleccionados.....	24

**8. CONCLUSIONES.....36**

**9. BIBLIOGRAFÍA.....37**

**10. ANEXOS.....42**



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

## 1. GLOSARIO DE ABREVIATURAS

**OMS / WHO:** Organización Mundial de la Salud / World Health Organization.

**SB / BS:** Síndrome de Burnout / Burnout Syndrome.

**MBI:** Maslach Burnout Inventory.

**UCI:** Unidad de Cuidados Intensivos.

**MBI-HSS:** Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey.

**CE:** Cansancio Emocional.

**DP:** Despersonalización.

**RP:** Realización Personal.

**CIE:** Consejo Internacional de Enfermería.

**SNS:** Sistema Nacional de Salud.

**DeCS:** Descriptores en Ciencias de la Salud.

**MeSH:** Medical Subject Headings.



## 2. RESUMEN

### 2.1. Resumen

**Introducción:** El Burnout es un síndrome frecuente entre profesionales que realizan actividades de ayuda a otras personas, siendo la Enfermería una de las profesiones que más lo padece debido a las situaciones que viven y el entorno en el que trabajan, a la vez que se perfila como uno de los motivos importantes de abandono del puesto de trabajo. La OMS advierte del problema de escasez de enfermeras y enfermeros a causa de esta situación, ya que las consecuencias sobre los trabajadores son demoledoras, aparecen síntomas psicósomáticos, psicológicos y problemas sociales. Eliminar el Burnout es imposible, pero a través de la promoción de la salud y la prevención mediante diferentes estrategias, se puede llegar a controlar su aparición y desarrollo.

**Objetivo:** Analizar e identificar mediante una revisión bibliográfica la evidencia científica existente acerca de la presencia y los factores asociados del SB en enfermeras y enfermeros.

**Desarrollo:** Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Cinahl y Lilacs. Aunque en un principio se encontraron 58 artículos relacionados con la pregunta de investigación, finalmente se seleccionan 9 artículos tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión.

**Discusión:** En la literatura analizada los autores obtuvieron resultados bastante similares, encontrando una serie de factores y variables comunes como causantes de la aparición del SB.

**Conclusiones:** Basándose en los estudios incluidos en esta revisión, las condiciones laborales y las variables sociodemográficas pueden desencadenar situaciones estresantes y producir efectos negativos que a largo plazo contribuyan a generar el SB.

**Palabras clave:** Cuidados de enfermería, estrés, salud mental, satisfacción laboral, abandono.



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

### 2.2. Resumo

**Introdución:** O burnout é unha síndrome frecuente entre os profesionais que realizan actividades de axuda a outras persoas, sendo a Enfermería unha das profesións que máis sofre polas situacións na que viven e polo medio no que traballan, mentres que se está a perfilar como un dos motivos importantes para abandonar a profesión. A OMS alerta do problema de escaseza de enfermeiras e enfermeiros por esta situación, xa que as consecuencias sobre os traballadores son demoledoras, aparecen síntomas psicosomáticos, psicolóxicos e problemas sociais. Eliminar o Burnout é imposible, pero mediante a promoción da saúde e a prevención mediante diferentes estratexias pódese controlar a súa aparición e desenvolvemento.

**Obxectivo:** Analizar e identificar mediante unha revisión bibliográfica a evidencia científica existente sobre a presenza e os factores asociados da SB en enfermeiras e enfermeiros.

**Desenvolvemento:** Realizouse unha revisión bibliográfica nas bases de datos Pubmed, Cinahl e Lilacs. Aínda que inicialmente se atoparon 58 artigos relacionados coa pregunta de investigación, finalmente seleccionáronse 9 artigos despois de aplicar os criterios de inclusión e exclusión.

**Discusión:** Na literatura analizada, os autores obtiveron resultados bastante similares, atopando unha serie de factores e variables comúns como causas da aparición da SB.

**Conclusións:** A partir dos estudos incluídos nesta revisión, as condicións laborais e as variables sociodemográficas poden desencadear situacións estresantes e producir efectos negativos que a longo prazo contribúen a xerar a SB.

**Palabras chave:** Coidados de enfermaría, estrés, saúde mental, satisfacción laboral, abandono.



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

### 2.3. Abstract

**Introduction:** Burnout is a frequent syndrome among professionals who carry out activities to help other people, nursing being one of the professions that suffers the most due to the situations they live in and the environment in which they work, while it is emerging as one of the important reasons for leaving the profession. WHO warns of the problem of shortage of nursing professionals due to this situation, since the consequences on workers are devastating, psychosomatic, psychological symptoms and social problems appear. Eliminating Burnout is impossible, but through health promotion and prevention by means of different strategies, its appearance and development can be controlled.

**Objective:** To analyze and identify through a bibliographic review the existing scientific evidence about the presence and associated factors of BS in Nursing professionals.

**Methodology:** A bibliographic review has been carried out in the Pubmed, Cinahl and Lilacs databases. Although initially 58 articles related to the research question were found, finally 9 articles were selected after applying the inclusion and exclusion criteria.

**Discussion:** In the analyzed literature, the authors obtained quite similar results, finding a series of common factors and variables as causes of the appearance of BS.

**Conclusion:** Based on the studies included in this review, working conditions and sociodemographic variables can trigger stressful situations and produce negative effects that in the long term contribute to generating BS.

**Key words:** Nursing care, stress, mental health, work satisfaction, relinquishment.



### 3. INTRODUCCIÓN

#### 3.1. Origen y evolución etimológica

El Burnout, como término en sí, procede del anglosajón cuya traducción es “estar quemado por el trabajo”, desgastado y exhausto, y tiene sus orígenes en los años 70. El Síndrome de Burnout fue descrito por primera vez en 1974 por Herbert Freudenberger, psiquiatra norteamericano que lo definió tras observar al personal voluntario que trabajaba en la unidad de toxicología de una clínica en Nueva York. Allí pudo comprobar cómo la atención de los trabajadores hacia los pacientes decaía con el paso de los días, y comenzaban a experimentar ansiedad, pérdida progresiva de energía y agotamiento físico. Estos síntomas se desarrollaron en un período no superior a los dos años trabajados y, además, en sus estudios observó que el personal manifestaba intolerancia, resentimiento e incluso agresividad hacia los pacientes. Por ello, Freudenberger consideraba que el Burnout se trataba de “un estado de fatiga o bien una frustración que surge de la dedicación a una causa, forma de vida o relación en la que no produce el esperado esfuerzo”.<sup>1-2</sup>

En 1976, Cristina Maslach, psicóloga estadounidense, realizó varias investigaciones y afirmó que este síndrome se daba exclusivamente en “profesiones de ayuda”, es decir, en personas que trabajaban durante largas horas en contacto con sus pacientes, definiéndolo como “un estrés crónico producido por el contacto con los clientes que lleva a una extenuación y al distanciamiento emocional con los clientes en el trabajo”.<sup>2</sup>

En 1981 el Síndrome de Burnout empieza a adquirir relevancia gracias a los estudios de Maslach y Susan Jackson. Dichas autoras definieron el





## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

Burnout como “una pérdida gradual de preocupación y de todo sentimiento emocional hacia las personas con las que trabajan que conlleva un aislamiento o deshumanización”. Además, crearon un instrumento de medida que será analizado más adelante, denominado *MBI*, identificando las tres dimensiones del Burnout.<sup>2</sup>

En este marco el personal sanitario, en especial Enfermería, es particularmente vulnerable al SB, siendo considerada un grupo de riesgo por ser profesionales que trabajan enfrentándose diariamente a circunstancias difíciles de atención al dolor, muerte y situaciones terminales, con la sensación de no poder hacer nada, sobre todo cuando las situaciones a enfrentarse son de urgencia, donde dichas actuaciones necesitan una gran capacidad de adaptación, pudiendo ir en deterioro de la integridad física y psicológica del propio profesional.<sup>2</sup>

Siguiendo la bibliografía existente, se detectan una serie de áreas de trabajo con mayor prevalencia del síndrome, como es el caso de los servicios de Urgencias y las UCI. Las características del trabajo que se desarrolla en estas unidades requieren de una dedicación y vocación muy definida, estabilidad psicológica y emocional, y una salud física y capacidad de trabajo que permita hacer frente a la gran carga emocional y asistencial, además de una notable experiencia clínica y madurez profesional.<sup>2</sup>

### 3.2. Etiopatogenia

Retomando la definición sugerida por Maslach y Jackson, el Burnout se encuentra integrado por 3 componentes:

\* El **cansancio emocional (CE)** se ha definido como la sensación de frustración, desgaste, pérdida de energía, agotamiento y fatiga. El/la



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

profesional siente que su potencial no da más de sí, que ya ha explotado al máximo sus capacidades y habilidades, y que se ha quedado vacío física y emocionalmente.

\* La **despersonalización (DP)** hace referencia al cambio negativo en las actitudes del profesional hacia sus propios pacientes. Surgen episodios de cinismo, de enfrentamiento verbal o físico, de falta de empatía, etc... Dichas circunstancias terminan desencadenando en situaciones de aislamiento y en problemas graves por parte del trabajador, afectando a su vida personal, laboral y social, así como a la calidad de los servicios y al funcionamiento de su lugar de trabajo.

\* La **falta de realización personal (RP)**, sensación por la cual aparecen una serie de respuestas negativas hacia uno mismo y hacia su trabajo. El profesional siente que ya no sirve para desempeñar las funciones que antes realizaba, reflejo de una baja autoestima, y tiende a evaluarse negativamente en cuanto a capacidades y destrezas. Tampoco se considera integrado en su puesto de trabajo y aparecen sentimientos de no pertenecer a él.<sup>2-3-4</sup>

Dentro de este contexto, también se han detectado una serie de factores estresantes que pueden dar lugar a la aparición del Burnout, como aquellos relacionados con la actividad profesional (monotonía, salario insuficiente...), el ambiente laboral (sobrecarga, carencias infraestructurales...), el personal de trabajo (ausencia de trabajo en equipo, déficit de personal...), el propio desarrollo de la actividades (p.ej: trabajar con pacientes terminales) y la situación personal de cada uno (falta de descanso, cambio de turnos...).<sup>5</sup>



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

### 3.3. Etapas del Síndrome de Burnout

Durante la década de los 80, Jerry Edelwich y Archie Brodsky aportaron al modelo propuesto por Maslach y Jackson una serie de fases que sufre el profesional afectado por el Burnout, desde sus inicios en el mundo laboral hasta terminar padeciendo dicho síndrome.

En primer lugar, se encuentra la **etapa de entusiasmo e idealismo**, en la cual el trabajador comienza en una actividad laboral con energía y emoción, con unas expectativas muy altas e involucrándose al máximo, lo que implica en ocasiones trabajar más tiempo. Es en este momento cuando la persona comienza a acumular sobrecarga, pero al realizarse de forma voluntaria y con actitud positiva no se llega a experimentar.

Con el paso del tiempo (meses o años), el individuo sufre un desengaño a través del que siente una falta de equilibrio entre el esfuerzo empleado a la hora de desempeñar las actividades y las recompensas recibidas a cambio. El sujeto llegaría así a la **etapa de estancamiento**, en la que además sufre una pérdida de motivación y deja de involucrarse tanto en las tareas.

A continuación, surge la **etapa de apatía y frustración**, en la que como su nombre indica, aparecen sentimientos de negatividad, desilusión y desmotivación acentuados. La persona se muestra agresiva y susceptible, y comienza a desarrollar situaciones de absentismo laboral, aislamiento, abandono del hogar, etc...

En cuarto lugar se encontraría la **etapa de distanciamiento**, en la cual los sentimientos anteriores de frustración se vuelven crónicos. El profesional experimenta momentos de vacío a nivel personal y laboral, y



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

se acentúan el aislamiento hacia sus compañeros de profesión y la indiferencia hacia sus pacientes.

Por último, el trabajador terminaría desarrollando la fase o **etapa del “quemado”**, en la cual se evidencia una potente insatisfacción laboral acompañada de una sensación completa de vacío a nivel tanto físico como emocional. La mayoría de las personas que alcanzan finalmente esta etapa acaban abandonando la profesión.<sup>6</sup>

### 3.4. Escalas y medición del Burnout

En la actualidad, la herramienta más empleada para la evaluación del SB es la desarrollada por Maslach y Jackson, el *MBI*, aunque diversos estudios utilizan o hacen mención de diferentes escalas de medida, como el *Staff Burnout for Health Professionals* (Jones, 1980) y el *Burnout Measure* (Pines, Aronson y Kafry, 1981).

En un principio, este cuestionario se aplicó para medir los niveles de Burnout en profesionales asistenciales, pero no fue hasta el año 1986 cuando se creó específicamente uno para evaluar a profesionales asistenciales relacionados con la salud, el *MBI-HSS*, que no era más que una versión clásica del *MBI* de 1982.

Esta escala es el instrumento que mayor volumen de investigación ha generado y el más ampliamente utilizado, independientemente de las características de la muestra. Las razones fundamentales por las que se ha optado por ella son evidentes: está ampliamente avalada por especialistas e investigadores del síndrome y es el cuestionario que posee mayor consistencia y validez hoy en día, ha sido utilizada en múltiples estudios permitiendo la comparación de resultados, y resulta de fácil aplicación requiriendo de poco tiempo para su cumplimentación.



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

El *MBI* <sup>anexo 1</sup> está formado por 22 ítems valorados con una escala tipo Likert. La agrupación de los 22 ítems arroja en la mayoría de los colectivos profesionales tres factores: el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal. Éstos a su vez constituyen las tres subescalas del *MBI*:

- La *subescala de agotamiento emocional*, está constituida por 9 ítems (el 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20 de la escala) que describen sentimientos de abrumación y cansancio emocional por el trabajo.
- La *subescala de despersonalización*, formada por 5 ítems (el 5, 10, 11, 15 y 22) que describen una respuesta impersonal y falta de sensibilidad hacia los sujetos en teoría objeto de atención.
- La *subescala de realización personal*, que está compuesta por 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21) que describen sentimientos de competencia y superación.

Para la corrección y valoración de los resultados obtenidos se estableció a través de diferentes estudios e investigaciones de la siguiente manera:

- *Agotamiento emocional*: su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del síndrome. La puntuación máxima es de 54 puntos, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala, mayor es el cansancio emocional y el nivel de Burnout experimentado por el profesional.
- *Despersonalización*: la puntuación máxima es de 30 puntos y también guarda relación directa con la intensidad del Burnout: cuanto mayor puntuación, mayor despersonalización y mayor nivel de Burnout experimentado por el sujeto.
- *Realización personal*: la puntuación máxima es de 48 puntos y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala mayor es la realización personal, porque en este caso la puntuación es



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

inversamente proporcional al grado de Burnout. Es decir, a menor puntuación más afectado está el sujeto.

A pesar de que no existen unas puntuaciones de corte a nivel clínico para medir la existencia o no del Burnout, puntuaciones altas en *Agotamiento Emocional* y *Despersonalización*, y bajas en *Realización Personal*, definen el síndrome.<sup>7</sup>

### 3.5. Consecuencias para el personal de Enfermería

Una exposición mantenida en el tiempo a los diferentes estresores mencionados con anterioridad está asociada a una serie de consecuencias a distintos niveles. Además, se responsabiliza al Síndrome de Burnout como el causante de la insatisfacción laboral, el absentismo, situaciones depresivas, el aumento del consumo de alcohol, así como de otras drogas, y de una amplia variedad de alteraciones emocionales y comportamentales.

Según los diferentes efectos negativos se han establecido tres niveles que se ven más afectados:

- **A nivel individual:** en este aspecto se producen una serie de consecuencias que afectan a la persona en diferentes áreas: física (cefalea, dolor cervical, insomnio, alteración de los patrones del organismo, pérdida de peso...), cognitiva y emocional (falta de concentración, estrés, ansiedad, insatisfacción, baja autoestima...) y comportamental (agresividad, aislamiento, irritabilidad, apatía...).
- **A nivel social:** en este ámbito se encuentran las consecuencias que afectan al entorno social del trabajador dentro y fuera del ámbito laboral, como conflictos con la pareja, disputas y distanciamiento con los familiares, problemas con los superiores, enfrentamientos con los compañeros y aislamiento social.



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

- **A nivel empresarial:** aquí se encuentran aquellos acontecimientos negativos que padecerá la empresa en la que trabaje el profesional, como el absentismo y las bajas laborales, la reducción en la calidad de los servicios prestados, el aumento de accidentes e incluso el abandono del empleo.<sup>8</sup>

### 3.6. Estrategias de prevención

Se debe considerar que el Síndrome de Burnout representa una verdadera amenaza no sólo para la salud del personal y su entorno familiar, sino también para la atención que se brinda a los pacientes. Para ello es necesaria la creación de un programa básico de capacitación para estos profesionales, con la intención de disminuir su aparición o su exacerbación y mejorar actitudes que permitan el desarrollo de la inteligencia emocional y un buen afrontamiento de situaciones estresantes, para impulsar así su máximo potencial en pro de un cuidado de calidad.

Y es precisamente debido a las consecuencias que genera, que resulta tan necesario realizar intervenciones para mejorar la calidad de la asistencia sanitaria y las condiciones de trabajo dentro de las instituciones, porque la salud de las enfermeras y los enfermeros resulta indispensable para mantener el equilibrio en el ambiente laboral.<sup>9</sup>

Los niveles en los que se pueden dividir mayormente las estrategias de prevención son tres:

- **Prevención primaria:** aquí se encuentran aquellas estrategias destinadas a evitar la aparición de patologías en los profesionales sanos, a través de modificaciones en el ámbito laboral y personal, como, por ejemplo, medidas destinadas al entorno de trabajo e



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

información acerca de conductas positivas, como la práctica de estilos de vida saludables (ejercicio, descanso, buenos hábitos alimenticios, entre otros) y la importancia de la resiliencia como factor clave para poder aumentar la resistencia hacia el estrés.

- **Prevención secundaria:** dentro de este nivel se encuentra el *diagnóstico precoz*, es decir, la detección de la enfermedad en las primeras etapas para poder intervenir a través de estrategias que disminuyan la evolución de la patología, como pueden ser aquellas acciones destinadas a que las enfermeras y los enfermeros conozcan y pongan en práctica técnicas de relajación y manejo del estrés, identifiquen factores laborales desfavorables o modifiquen hábitos antiguos. Estas intervenciones se deben realizar ya en grupos de riesgo.
- **Prevención terciaria:** en este grupo se encuentran los profesionales que ya han desarrollado algún tipo de cronicidad, a los cuales ya no se podrá modificar su enfermedad pero sí aliviar los síntomas o evitar la aparición de nueva complicaciones, así como mantener su calidad de vida. En dicho nivel se encuentran acciones centradas en el tratamiento a través de terapias psicológicas y la rehabilitación.<sup>8-10</sup>

## 4. JUSTIFICACIÓN

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, hasta el punto de considerarse como “el malestar de nuestra civilización” afectando tanto a la salud y al bienestar personal como a la satisfacción laboral y colectiva. La OMS define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”, y uno de los condicionantes del estrés es el medio de trabajo. Cuando el estrés se presenta en el ambiente laboral de forma crónica y sostenida, los sujetos pueden





## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

desarrollar vivencias emocionalmente agotadoras con actitudes negativas hacia el resto de personas con las que trabajan. De esta idea surge, como se ha mencionado anteriormente, el Síndrome de Burnout o “agotamiento profesional”.<sup>2</sup>

La Asamblea Mundial de la Salud, órgano de decisión suprema de la OMS y el CIE reconocen al personal de Enfermería como un elemento significativo dentro de las instituciones de salud, no sólo por brindar cuidados al usuario, sino también por administrar los servicios y fomentar estilos de vida saludables.

Sin embargo, la presencia del SB en estos profesionales y las alteraciones físicas, psicológicas, sociales y laborales que desencadenan pueden llevar al desequilibrio personal, al trabajo ineficiente y a las críticas negativas hacia la institución por parte de los pacientes, constituyendo un obstáculo para la calidad en la atención del SNS.<sup>9</sup>

En España, según el último informe de resultados recogido en enfermeras y enfermeros (febrero de 2022) de la Organización Colegial de Enfermería, el 88,5% ha tenido episodios de estrés en los últimos meses, el 67,5% ansiedad, el 58,6% insomnio y el 33% ha llegado a tener depresión. Por otro lado, el 16,5% se vieron obligados a pedir la baja por ansiedad, estrés o agotamiento mental, y hasta el 46,5% ha pensado en algún momento en abandonar la profesión, porcentaje que alcanza el 45,8% en Galicia, donde los resultados son similares.<sup>11-12</sup>

De esta forma, la salud de los integrantes de una empresa puede fácilmente verse representada a través de la calidad de los servicios que oferta. Una atención de calidad indicará que la empresa cuenta con un personal motivado y saludable, mientras que una mala calidad de los servicios ofertados puede ser signo de que la satisfacción laboral de los



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

trabajadores no es adecuada, y que pueden presentar alteraciones en su salud y bienestar.

Es un tema delicado de abordar de forma individual, de ahí la importancia de conocer cómo nos afecta, sus consecuencias y su prevención. Como enfermeras y enfermeros debemos dirigir nuestra labor en dos direcciones: una destinada a anticiparse a la población afectada por el Burnout y otra dirigida a prevenir nuestra propia salud, ya que al ser una de las profesiones con mayores índices de este síndrome, el personal deberá estar preparado para afrontar ciertas situaciones desarrollando las habilidades y los conocimientos oportunos. Porque ante todo, para cuidar bien de los demás, primero hay que cuidar bien de uno mismo.

Estas son las razones por las cuales se ha decidido realizar esta revisión, así como para enfatizar la importancia del Burnout en una sociedad y una profesión cada vez más comprometidas por el estrés, las condiciones de trabajo y la insatisfacción laboral.

## 5. OBJETIVOS

### 5.1. Objetivo general

- Elaborar una revisión de la literatura científica existente en el período comprendido entre los años 2017 y 2022 acerca de la presencia y los factores asociados del Síndrome de Burnout en las enfermeras y los enfermeros.

### 5.2. Objetivos específicos

- Analizar las consecuencias del Burnout y cómo afectan directamente sobre el bienestar y la satisfacción laboral de las enfermeras y los enfermeros.



**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA**

- Describir estrategias que los profesionales puedan utilizar para prevenir el Burnout.
- Dar a conocer y proporcionar visibilidad en la actualidad al Síndrome de Burnout.

**6. MATERIAL Y MÉTODOS**

**6.1. Tipo de estudio realizado**

Se trata de una revisión bibliográfica de tipo descriptiva, para cuya realización se ha llevado a cabo una búsqueda y recopilación de la literatura científica con mayor grado de evidencia que abordase la presencia del síndrome de Burnout con suma fiabilidad y precisión, y su relación con diferentes factores que influyen directamente sobre el bienestar y la satisfacción laboral de las enfermeras y los enfermeros. De esta manera, se han empleado bases de datos y revistas especializadas en ciencias de la salud para encontrar artículos potencialmente seleccionables para su posterior análisis.

**6.2. Pregunta formato PICO**

**Tabla 1: Pregunta PICO.**

PREGUNTA PICO		
<b>P</b>	Paciente	Enfermeras y enfermeros que sufren y/o hayan sufrido Burnout
<b>I</b>	Intervención	Analizar estadísticas, factores y causas comunes en enfermeras y enfermeros con Burnout



**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA**

<b>C</b>	Comparación	Aquellas enfermeras y enfermeros que no experimenten y/o hayan experimentado signos o síntomas de Burnout
<b>O</b>	Resultados	Información acerca de cómo y por qué afecta a este colectivo profesional

**Fuente:** *Elaboración propia*

**Pregunta PICO**

En las enfermeras y enfermeros, ¿cuál es el impacto del Burnout y cómo afecta a este colectivo profesional?

**6.3. Período de estudio**

El período de estudio en el que se realiza esta revisión comprende desde el año 2017 hasta el mes de mayo del año 2022.

**6.4. Criterios de selección**

**Tabla 2:** *Criterios de inclusión y exclusión.*

<b>DESCRIPCIÓN DE LA ELECCIÓN DE ARTÍCULOS</b>	
<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acceso a texto completo.</li> <li>2. Artículos que abordan la pregunta PICO.</li> <li>3. Período de años seleccionado (2017-2022).</li> <li>4. Artículos publicados en los idiomas seleccionados (español, inglés y portugués).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Documentación no oficial (artículos de opinión, talleres manuales o actas de congresos).</li> <li>2. Artículos publicados en idiomas no seleccionados.</li> <li>3. Artículos con costo añadido para su acceso completo.</li> </ol>



**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA**

5. Estudios sobre los factores causantes y la prevención del SB en enfermer@s.	4. Documentos sin accesibilidad.
--	----------------------------------

**Fuente:** *Elaboración propia*

**6.5. Estrategias de búsqueda y recursos empleados**

Para obtener los términos de búsqueda requeridos para la localización de estudios se ha utilizado la página de DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud). Esta herramienta permite explorar los términos de búsqueda en español (DeCS), obteniendo su correspondencia en inglés (MeSH) y portugués.

A continuación se muestran los descriptores buscados, junto con las palabras clave y los operadores booleanos empleados:

**Tabla 3:** *Términos de búsqueda.*

TÉRMINOS DE BÚSQUEDA			
Palabra o raíz	DeCS	MeSH	Identificador único
<i>Burnout</i>	Agotamiento Psicológico	Burnout, Psychological	D000077062
<i>Enfermería</i>	Enfermería	Nursing	D009729
<i>Satisfacción laboral</i>	Satisfacción en el Trabajo	Job Satisfaction	D007588

**Fuente:** *Elaboración propia*



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

**Tabla 4:** *Palabras clave.*

<b>PALABRAS CLAVE</b>
Hacen referencia a los criterios de búsqueda que se utilizan para encontrar información determinada
<i>Nursing; Cuidados de Enfermería; Burnout; Desgaste Profesional; Satisfacción en el Trabajo; Work-related Factors; Salud Laboral.</i>

**Fuente:** *Elaboración propia*

**Tabla 5:** *Operadores booleanos empleados en las bases de datos.*

<b>OPERADORES BOOLEANOS u OPERADORES LÓGICOS</b>	
Palabras o símbolos que permiten conectar de forma lógica conceptos dentro de una búsqueda	
<b>AND</b> (operador de presencia)	Muestra resultados que contengan todos los términos de la búsqueda
<b>OR</b> (operador de alternancia)	Muestra resultados que contengan al menos uno de los dos términos

**Fuente:** *Elaboración propia*

De esta manera, para realizar esta revisión bibliográfica, se han empleado diferentes bases de datos (Pubmed, Cinahl y Lilacs), utilizando los DeCS, MeSH, palabras clave y operadores booleanos anteriormente mencionados.



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

**Tabla 6:** Resultados iniciales en las bases de datos.

TABLA DE RESULTADOS DE BÚSQUEDA INICIAL			
BASE DE DATOS	DESCRIPTORES	RESULTADOS	ARTÍCULOS POTENCIALMENTE SELECCIONADOS
<b>PUBMED</b>	((burnout, psychological[MeSH Terms])) AND (burnout[Title]) AND (nursing[Title])AND (2017:2022[pdat])	54	22
<b>CINAHL</b>	(MH "burnout, psychological") AND (MH "job satisfaction") AND (TI "nursing")	22	8
<b>LILACS</b>	(mh:(burnout)) OR (ti:(burnout)) AND (ti:(nursing)) AND (fulltext:"1") AND db:("LILACS") AND (year_cluster:[2017 TO 2022])	64	28

Fuente: *Elaboración propia*

## 6.6. Diagrama de selección

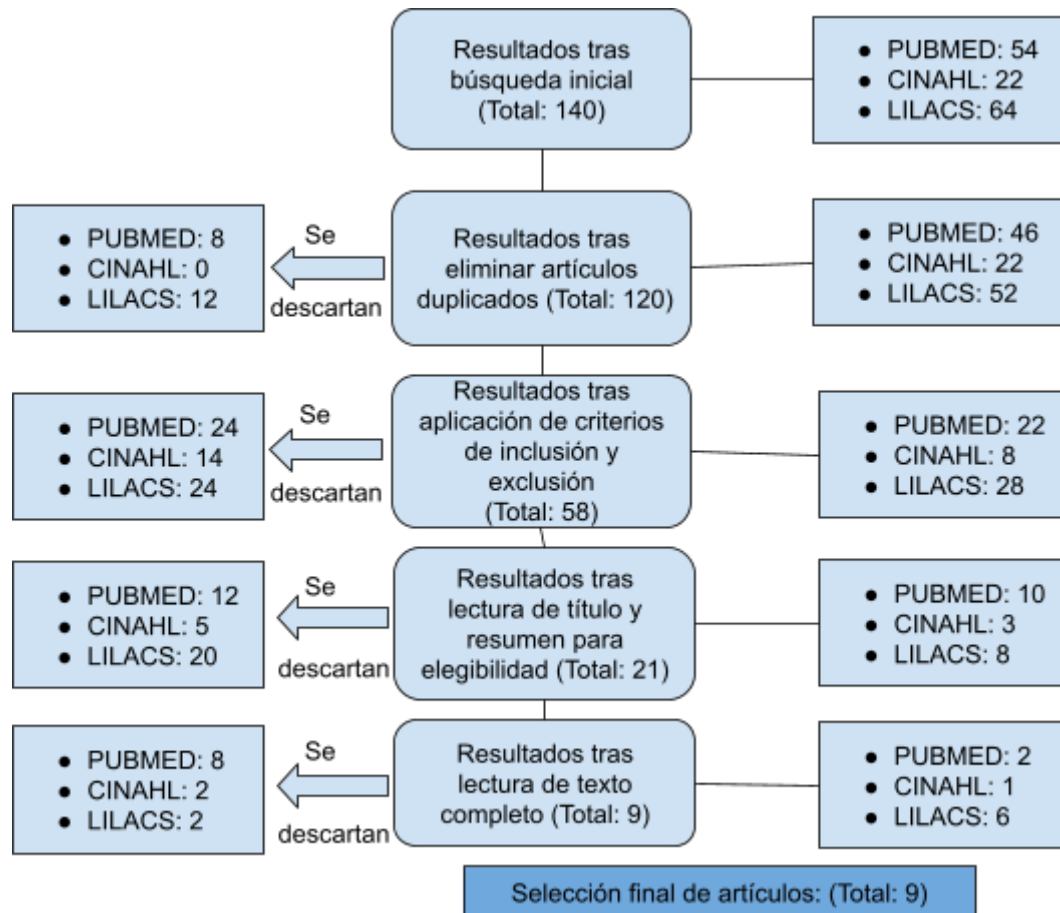


Figura 1: Algoritmo de búsqueda en bases de datos. Elaboración propia.

## 7. RESULTADOS

### 7.1. Descripción del diagrama

Inicialmente, se encuentran un total de 140 artículos mediante la primera búsqueda en las diferentes bases de datos, con los descriptores anteriormente mencionados (Pubmed: 54, Cinahl: 22; Lilacs: 64).

A continuación, se realiza un primer escaneo de la literatura encontrada, descartándose 20 artículos por estar repetidos en la misma base de datos





## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

o entre varias, y 62 por no responder a la pregunta de investigación, estar en idiomas diferentes a los deseados y abordar temas muy concretos y

con poca evidencia. De esta manera, el número de resultados se reduce a 58 (Pubmed: 22; Cinahl: 8; Lilacs: 28).

Mediante la lectura del título y el resumen de los resultados anteriores se escogen 21 artículos (Pubmed: 10; Cinahl: 3; Lilacs: 8), descartándose 37 por no centrarse en los factores causantes del Burnout, así como tampoco en su prevalencia, además de obtener unos resultados poco concluyentes con una base científica escasamente consolidada.

Por último, se lleva a cabo una lectura completa de los artículos seleccionados para su elección definitiva, y se terminan descartando 12 por no abordar al 100% la pregunta de investigación. De esta forma se acaba obteniendo un resultado final de 9 artículos para la revisión definitiva (Pubmed: 2; Cinahl: 1; Lilacs: 6).

### **7.2. Descripción de los artículos seleccionados**

Para la realización de esta revisión bibliográfica se han incluido 9 estudios que evalúan el impacto del Burnout en las enfermeras y enfermeros, así como cuáles son sus factores desencadenantes y cómo afecta a este colectivo profesional. Las variables a analizar son las mismas para todos los artículos, distinguiendo entre los siguientes apartados: título, autor/es, año, tipo de estudio, objetivos, resultados y conclusiones.

**Tabla 7:** *Análisis de los artículos escogidos. Elaboración propia.*



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

ARTÍCULO	AUTORES	AÑO	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSIONES
<i>Síndrome burnout en trabajadores de enfermería brasileños y españoles<sup>13</sup></i>	Baldonado -Mosteiro et al.	2019	Estudio cuantitativo, transversal y comparativo	Analizar los puntajes de las dimensiones del Burnout en profesionales de Enfermería brasileños y españoles.	Se encontró una asociación significativa de las dimensiones del Burnout con características sociodemográficas y laborales. Por ejemplo, existe una correlación positiva entre el CE y el tiempo trabajado en el mismo lugar en Brasil, mientras que en España ocurre lo contrario. De la misma forma sucede con el factor turno fijo de trabajo. En cuanto a la RP y la edad, existe una correlación positiva en los trabajadores brasileños, mientras que en los españoles es al revés.	Aunque los profesionales de Enfermería brasileños y españoles obtienen bajos niveles de Despersonalización y altos de Realización Personal, existen niveles promedio de Agotamiento Emocional, lo que indica un importante factor preventivo en el que trabajar, ya que este último se considera la primera etapa del Burnout.

Alejandro Picón Marentes

Burnout, bienestar y satisfacción laboral en Enfermería



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<p><i>Quality of Life in Nursing Professionals: Burnout, Fatigue, and Compassion Satisfaction</i><sup>14</sup></p>	<p>Ruíz-Fernández et al.</p>	<p>2020</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal y multicéntrico</p>	<p>Analizar la calidad de vida de las enfermeras y los enfermeros andaluces y su relación con variables socio-demográficas y el contexto laboral.</p>	<p>En este estudio se ha demostrado que una jornada laboral con turnos rotativos está relacionada con un aumento del Burnout, y que el CE es mayor en atención primaria que en atención hospitalaria, y más elevado en las zonas urbanas que en las rurales. También el CE es mayor en los participantes casados en relación a los divorciados y solteros. En cuanto a la RP las mujeres tienen puntuaciones medias significativamente más altas que los hombres, mientras que la edad se asocia indirectamente con este componente, aunque resulta una variable controversial.</p>	<p>Se ha detectado que empoderar a los profesionales con la capacidad de estar presentes en contextos de sufrimiento y el deseo genuino de prevenir y/o aliviarlo, disminuye el CE y aumenta la RP (factor protector). Por otro lado, como se mencionó en el apartado anterior, existen una serie de condiciones sociodemográficas y unas características laborales que determinan la presencia de CE e influyen directamente en la RP y en los niveles de Burnout.</p>
--	------------------------------	-------------	---	---	---	---

Alejandro Picón Marentes

Burnout, bienestar y satisfacción laboral en Enfermería



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<i>Burnout in nursing: a theoretical review</i> <sup>15</sup>	Dall’Ora et al.	2020	Revisión teórica	Proporcionar un resumen completo de la investigación que examina las relaciones teorizadas entre el agotamiento y otras variables, para determinar qué se sabe (y qué no se sabe) sobre las causas y consecuencias del agotamiento en Enfermería.	Entre los factores que se clasificaron como causantes del CE encontramos: la sobrecarga de trabajo, unos niveles inadecuados de personal, una percepción negativa a nivel social, la baja autonomía, turnos largos y baja flexibilidad de horarios, la alta complejidad del paciente, una relación deficiente con el equipo médico, y problemas de salud mental e insatisfacción laboral. Sin embargo, pocos estudios utilizaron las tres subescalas del MBI de la forma prevista. La mayoría buscan identificar asociaciones con uno o dos factores, y rara vez van más allá de establecer una correlación.	Los patrones identificados por estos estudios muestran consistentemente que las características laborales adversas (alta carga de trabajo, bajos niveles de personal, turnos largos y bajo control) están asociadas con el agotamiento en Enfermería, teniendo graves consecuencias para el personal y los pacientes. Sin embargo, la limitada investigación sobre algunas relaciones implica que las causas no se puedan identificar de manera confiable.
---	-----------------	------	------------------	---	--	--



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<p><i>Burnout syndrome among nursing staff: hospital environment stress associations, Andalusia, Spain<sup>16</sup></i></p>	<p>Blanca-Gutiérrez et al.</p>	<p>2017</p>	<p>Estudio observacional, descriptivo, transversal, de corte prospectivo</p>	<p>Identificar con base en el Inventario de Maslach la presencia del SB en enfermeras y enfermeros andaluces y su asociación con estresores comprendidos en la Escala de Estrés en Enfermería.</p>	<p>Existe asociación entre los niveles de CE y los siguientes estresores: situaciones de muerte y sufrimiento, elevada carga de trabajo, incertidumbre respecto a los tratamientos, problemas con el resto del equipo, dificultades en las relaciones entre el personal enfermero, preparación insuficiente, y pasar temporalmente a otros servicios por falta de personal. Con respecto a la DP, sus niveles están asociados mayormente con: incertidumbre respecto al tratamiento, preparación insuficiente y problemas entre el propio personal de Enfermería.</p>	<p>Actuar directamente sobre estos factores asociados, permitirá a los gestores sanitarios prevenir el avance del Burnout entre sus trabajadores. El desarrollo de este estudio a través de un abordaje multicéntrico, podría en el futuro diagnosticar el estado del estrés laboral de la Enfermería de áreas geográficas amplias, agrupadas por hospitales según su grado de complejidad e incluso por unidades de trabajo concretas.</p>
---	--------------------------------	-------------	--	--	---	---

Alejandro Picón Marentes

Burnout, bienestar y satisfacción laboral en Enfermería



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<p><i>Impacto del ambiente de cuidados críticos en el burnout, calidad percibida del cuidado y actitud de seguridad del equipo de enfermería<sup>17</sup></i></p>	<p>De Brito-Guirardello et al.</p>	<p>2017</p>	<p>Estudio observacional y transversal</p>	<p>Evaluar la percepción en un hospital brasileño del equipo de Enfermería sobre el ambiente de la práctica en unidades de cuidados críticos y su relación con actitudes de seguridad, percepción de la calidad del cuidado y nivel de Burnout.</p>	<p>Es importante destacar que la mayoría de los profesionales evaluó la calidad del cuidado ofrecido a los pacientes como buena y muy buena. Esta evaluación positiva concuerda con otros hallazgos del presente estudio, en el que enfermeras y enfermeros estaban satisfechos con el trabajo, sin planes de abandonar la profesión, además de la percepción positiva sobre la adecuación de recursos humanos, recursos materiales y tecnológicos en la unidad. Con relación al Burnout, la mayoría presentó nivel bajo de CE y DP y nivel moderado de RP.</p>	<p>Los profesionales que percibieron mayor autonomía, buenas relaciones con el equipo médico y mejor control sobre el ambiente de trabajo presentaron menores niveles de Burnout. De la misma forma, relataron una percepción positiva de seguridad, señalando que el estrés es una variable importante que interfiere notablemente en su desempeño laboral.</p>
---	------------------------------------	-------------	--	---	---	--



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<p><i>Burnout syndrome among nursing staff and its association with four work-related variables<sup>18</sup></i></p>	<p>Rivas et al.</p>	<p>2018</p>	<p>Estudio correlacional, transversal y no experimental</p>	<p>Determinar si las variables: turno de trabajo, situación laboral, realizar horas extra y servicio actual establecen diferencias en el nivel con que se presenta el SB en enfermeras y enfermeros del Hospital Materno-Infantil de México.</p>	<p>En lo que respecta a cada una de las dimensiones constitutivas del SB, los resultados indican que existe una mayor presencia de CE (56%), seguida por la DP (46%) y por la RP (40%). El CE se ve influido exclusivamente por la situación laboral, y es el personal de Enfermería sin plaza los que presentan mayores niveles de este componente. La DP se ve influenciada por las variables jornada nocturna y horas extra, mientras que la RP se aprecia en mayor medida en profesionales con plaza y con jornadas diurnas.</p>	<p>Las condiciones de trabajo pueden afectar a la salud y al bienestar mental de los trabajadores, desencadenando situaciones estresantes que a largo plazo generan el SB. A pesar de los diferentes datos obtenidos, sigue siendo un campo de investigación disperso y contradictorio debido a la presencia de diferentes niveles y formas de análisis cuando es estudiado, por lo que es necesario adquirir más evidencia al respecto.</p>
--	---------------------	-------------	---	--	--	--



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<p><i>Burnout syndrome and labor satisfaction as predictors of quality of the hospital nursing attention</i><sup>19</sup></p>	<p>Soto-Fuentes et al.</p>	<p>2017</p>	<p>Estudio observacional, descriptivo y correlacional de tipo ecológico-mixto.</p>	<p>Establecer si existe relación entre el SB y la satisfacción laboral con la calidad de la atención brindada por los equipos de Enfermería en un hospital público de alta complejidad de la Región Metropolitana de Chile.</p>	<p>Las enfermeras y enfermeros presentaron niveles medios de RP, el resultado global de Burnout mostró valores bajos, y en la calidad de atención percibida por los usuarios se observó que se cumplieron de forma notable las expectativas. En cuanto a la satisfacción laboral, las dimensiones que presentan los puntajes más altos son “relación personal” y “adecuación para el trabajo”, mientras que los más bajos fueron “presión en el trabajo” y “control sobre el trabajo”. El “desgaste emocional” es la dimensión en la que los profesionales presentan el mayor nivel de Burnout.</p>	<p>La relación entre el SB y la satisfacción laboral con la calidad de la atención muestra hallazgos que no son concluyentes, a pesar de que cuanto mayor Burnout menor es la calidad de atención global. A esta correlación contribuyen la capacidad de los equipos de Enfermería de ejecutar un cuidado individual y personalizado y también la apariencia personal, las condiciones físicas y el equipo y la información disponible.</p>
---	----------------------------	-------------	--	---	---	---

Alejandro Picón Marentes

Burnout, bienestar y satisfacción laboral en Enfermería





ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<p><i>Síndrome de Burnout y características clínicas relacionadas en personal de Enfermería, sala de UCI, Hospital Militar Escuela Dr. Alejandro Dávila Bolaños, Managua-Nicaragua, abril-octubre 2019<sup>20</sup></i></p>	<p>Zelaya-Ríos</p>	<p>2020</p>	<p>Estudio descriptivo de corte transversal</p>	<p>Determinar el estado de los indicadores del Síndrome de Burnout y sus características clínicas relacionadas en el personal de Enfermería de UCI del Hospital Militar de Nicaragua.</p>	<p>Analizando los resultados encontrados, se determinó que el SB predomina en el sexo femenino, entre los 30-39 años de edad, y entre los 50-59 años. El 48% de la muestra presentó un grado alto de CE, el 55% un predominio alto de RP y el 40% un nivel medio de DP. En cuanto a las características clínicas relacionadas con el SB, estas se muestran sobre todo a través de la interrupción del sueño, el insomnio, la generación de dudas sobre el cambio de profesión, el gasto incontrolado de dinero y, con frecuencia, síntomas de depresión (malestar inespecífico, cansancio, falta de ganas de ir a trabajar, etc...).</p>	<p>Destaca la importancia de profundizar en este tipo de estudios sobre el personal de Enfermería cada año para evaluar el comportamiento de los profesionales con riesgo y SB de cara a un seguimiento, así como de divulgar los resultados encontrados para sensibilizar a las autoridades sanitarias y de brindar atención a las necesidades emocionales y psicológicas de las enfermeras y enfermeros, promover el trabajo en equipo y mejorar las relaciones interpersonales.</p>
---	--------------------	-------------	---	---	--	--

Alejandro Picón Marentes

Burnout, bienestar y satisfacción laboral en Enfermería



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<p><i>Burnout syndrome in intensive nursing and its influence in the patient security<sup>21</sup></i></p>	<p>Durán-Rodríguez et al.</p>	<p>2021</p>	<p>Estudio descriptivo y transversal</p>	<p>Identificar la magnitud del agotamiento físico en los profesionales de Enfermería intensiva de adultos y su influencia en la seguridad del paciente en el Hospital General Docente Octavio de Cuba.</p>	<p>Este estudio concluye que los profesionales con poca autonomía, menor control sobre el ambiente y peores relaciones con el equipo médico presentan mayores niveles de CE, lo que repercute negativamente en su percepción de la calidad del cuidado. Factores como el estado civil, la carga de trabajo y el estrés relacionado con el trabajo agravan la aparición del SB. Las profesionales con más de 10 años de antigüedad en el servicio demuestran más susceptibilidad para presentar los síntomas.</p>	<p>Los autores consideran que en las enfermeras y enfermeros de UCI se debe evitar el agotamiento físico ocasionado por los estresores mencionados que conducen al SB. Esto podría disminuir la morbilidad y la mortalidad asociadas, así como el costo de la atención y mejorar la seguridad del paciente, puesto que estos profesionales no pueden ofrecer lo mejor de sí cuando presentan trastornos físicos, emocionales o conductuales.</p>
--	-------------------------------	-------------	--	--	--	--

Alejandro Picón Marentes

Burnout, bienestar y satisfacción laboral en Enfermería



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

Desde hace aproximadamente dos décadas el Síndrome de Burnout es conocido, diagnosticado y prevenido en ámbitos laborales cada vez más generales e inespecíficos, llegando a justificar situaciones como el estrés laboral o la fatiga crónica. Las condiciones de trabajo de las enfermeras y los enfermeros tienen una gran influencia sobre su calidad de vida y sobre la calidad del servicio que ofrecen a las diferentes organizaciones del sector sanitario.

Continuando con este razonamiento, los estudios de *Durán-Rodríguez et al.*<sup>21</sup> y de *Soto-Fuentes et al.*<sup>19</sup>, defienden que debido al agotamiento físico y a los diferentes estresores presentes en el ambiente de trabajo incrementan los niveles de Burnout de estos profesionales, lo que conlleva directamente una deficiente calidad del cuidado, una menor satisfacción laboral y, de una forma u otra, repercute negativamente sobre la seguridad del paciente.

La investigación de *Baldonado-Mosteiro et al.*<sup>13</sup> revela información curiosa y a la vez contradictoria con otros estudios, ya que muestra diferencias significativas entre enfermeras y enfermeros brasileños y españoles. Se encontró que a mayor edad, con más tiempo trabajado en el mismo lugar y con mayor presencia de turnos fijos, los profesionales brasileños experimentaban mayor agotamiento emocional y mayor realización personal, mientras que en los trabajadores españoles ocurría al revés.

En contraposición a la dinámica que estamos acostumbrados a ver, el estudio de *Brito-Guirardello et al.*<sup>17</sup>, expone un panorama poco común de contemplar. Tanto enfermeros como enfermeras destacan la calidad de la atención brindada, se encuentran satisfechos con su desempeño laboral, sin planes de abandonar la profesión, y tienen una percepción positiva



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

sobre la adecuación tanto de recursos humanos, como de recursos materiales y tecnológicos en las Unidades.

Sin embargo, considerando las investigaciones de *Ruíz-Fernández et al.*<sup>14</sup>, *Dall'Ora et al.*<sup>15</sup> y *Blanca-Gutiérrez et al.*<sup>16</sup>, existen una serie de factores causantes del agotamiento emocional, entre los cuales encontramos unos niveles inadecuados de personal, una percepción negativa a nivel social, la baja autonomía y la alta complejidad del paciente. Cabe destacar aquí que los rasgos que mayormente influyen en la aparición y el desarrollo del Burnout son la sobrecarga de tareas, los turnos largos y la baja flexibilidad de horarios y la relación deficiente con el resto del equipo de trabajo. Asimismo, el SB suele darse en profesionales de Enfermería del sexo femenino, a partir de los 35 años, aunque componentes como la edad, el estado civil o la zona de trabajo no está demostrado que desempeñen una función decisiva a la hora de fomentar el Burnout.

Apoyando estos resultados, el estudio de *Zelaya Ríos*<sup>20</sup> describe una serie de características clínicas del SB que afectan directamente a las enfermeras y enfermeros. Estas se muestran sobre todo a través de episodios de interrupción del descanso, alteraciones del patrón del sueño, la aparición de dudas sobre el cambio de profesión, el gasto incontrolado de dinero y problemas en la vida personal y, con frecuencia, síntomas de depresión (malestar inespecífico, cefalea, cansancio, falta de ganas de ir a trabajar...).

A pesar de toda esta información, tal y como se refleja en la investigación de *Rivas et al.*<sup>18</sup>, la salud mental y cómo nos afecta sigue siendo un campo de estudio poco conocido, disperso y contradictorio debido a la



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

presencia de diferentes niveles y formas de análisis cuando es estudiado. Esta situación no hace más que manifestar lo necesaria que se vuelve la búsqueda de más evidencia al respecto y el desarrollo de estudios a través de un abordaje multicéntrico, que permita averiguar y diagnosticar con mayor precisión y exactitud el estado del estrés laboral de las enfermeras y los enfermeros según áreas geográficas, hospitales e incluso unidades de trabajo concretas.

### 8. CONCLUSIONES

En la actualidad, la visión humanista de la sanidad confronta con el planteamiento de un sistema cada vez más deshumanizado y despersonalizado al que deben adaptarse los profesionales.

Es por ello que el Burnout se ha convertido en un problema de salud pública que con el paso del tiempo se hace más presente en nuestra sociedad y en nuestro día a día.

Las investigaciones analizadas en esta revisión muestran hallazgos que no son del todo concluyentes, aunque sí son capaces de aportar una serie de factores y circunstancias comunes que determinan la presencia del Burnout e influyen en su desarrollo, a la vez que arrojan luz acerca del impacto que este tiene sobre las enfermeras y los enfermeros.

De esta forma, se convierte en una clave fundamental el poder contar con redes de apoyo tanto a nivel organizativo como a nivel socio-familiar, que puedan detectar a tiempo, comprender y apoyar durante todas las etapas del proceso. Asimismo, se vuelve de obligado cumplimiento la necesidad de brindar atención y cuidados a las necesidades emocionales y psicológicas de estos profesionales, creando un ambiente de trabajo confortable e integrando en los diferentes programas de Salud Mental



## ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

terapias de apoyo y entrenamiento en habilidades sociales de comunicación para el manejo del desgaste profesional.

Por último, pero no por ello menos importante, esta revisión bibliográfica sugiere la imperiosa necesidad de continuar con estudios en esta línea dirigidos a este grupo de profesionales de la salud, con muestras más amplias que permitan establecer correlaciones significativas de mayor calidad y evidencia, profundizando y permitiendo validar dichos resultados en cada país.

### 9. BIBLIOGRAFÍA

1. Fontes, F., 2020. Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*, 37. [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Flavio-Fontes/publication/346586006\\_Herbert\\_J\\_Freudenberger\\_and\\_the\\_making\\_of\\_burnout\\_as\\_a\\_psychopathological\\_syndrome/links/5fc8dff6299bf188d4edb99c/Herbert-J-Freudenberger-and-the-making-of-burnout-as-a-psychopathological-syndrome.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Flavio-Fontes/publication/346586006_Herbert_J_Freudenberger_and_the_making_of_burnout_as_a_psychopathological_syndrome/links/5fc8dff6299bf188d4edb99c/Herbert-J-Freudenberger-and-the-making-of-burnout-as-a-psychopathological-syndrome.pdf)
2. Sánchez Romero, S., 2014. Prevalencia del Síndrome de Burnout en profesionales de Enfermería de las Unidades de Cuidados Críticos y Urgencias del Hospital Médico-Quirúrgico de Jaén. *Enfermería del Trabajo*, pp.115-125. [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5213004>
3. Vidal Batista, J., de Souza Batista, P. y Oliveira Barros, E., 2013. Síndrome de Burnout: Comprensión de profesionales de Enfermería que actúan en el contexto hospitalario. *Journal of Nursing*, [en línea] [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/10267/10896>

4. Díaz Echenique, M., Stimolo, M. y Caro, N., 2010. Satisfacción Laboral y Síndrome de Desgaste Laboral en Enfermeros de Hospitales Públicos Córdoba-Argentina. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 56(218).

[Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v56n218/original2.pdf>

5. López Carmona, P. e Iglesias Moya, J., 2015. *El síndrome del burnout en la Enfermería - Revista Electrónica de Portalesmedicos.com*. [en línea] Revista-portalesmedicos.com. [Consultado el 23 de mayo de 2022].

Disponible en:

<https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/sindrome-burnout-enfermeria/>

6. Martínez Pérez, A., 2010. El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, [en línea] 0(112), p.42. [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>

7. Facal-Fondo, T., 2012. Prevalencia del Síndrome de Burnout en trabajadores sociales de los servicios sociales comunitarios. *Portularia*, [en línea] 12(1), pp.59-69. [Consultado el 23 de mayo de 2022].

Disponible en:

[http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5740/Prevalencia\\_del\\_sindrome\\_de\\_Burnout.pdf](http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5740/Prevalencia_del_sindrome_de_Burnout.pdf)

8. Grazziano, E. y Ferraz Bianchi, E., 2010. Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. *Enfermería Global*, [online] (18).



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

[Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/revision1.pdf>

9. Díaz Ibáñez, B., Vázquez Méndez, O., Martínez Aragón, R., Clara Santos, Y. y Hernández Arzola, L., 2015. El Síndrome de Burnout en Enfermería: Una Barrera para el Cuidado de Calidad. *Salud y Administración*, [en línea] [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:

[http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol2num5/A5\\_Sindrome\\_Burnout.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol2num5/A5_Sindrome_Burnout.pdf)

10. Morales Rodríguez, A., Cobos López, G. y Ramos Galindo, E., 2021. Prevención del burnout en Enfermería. *SANUM: Revista Científico-Sanitaria*, [online] pp.62-77. [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:

[https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum\\_v5\\_n1\\_a8.pdf](https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v5_n1_a8.pdf)

11. Organización Colegial de Enfermería, 2022. *Radiografía de la situación profesional y emocional de la profesión enfermera*. [en línea] [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:

<https://www.consejogeneralenfermeria.org/normativa/documentos-de-interes/otros-documentos/send/69-otros-documentos/1636-radiografia-de-la-situacion-emocional-y-profesional-de-la-profesion-enfermera>

12. Organización Colegial de Enfermería, 2022. *Radiografía de la situación profesional y emocional de la profesión enfermera. Galicia*. [en línea] [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:

[https://coepo.com/Colegio/wp-content/uploads/2022/03/18-388-Informe-Radiografia-de-la-profesion\\_GALICIA-Rev0.pdf](https://coepo.com/Colegio/wp-content/uploads/2022/03/18-388-Informe-Radiografia-de-la-profesion_GALICIA-Rev0.pdf)





**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA**

13. Baldonado-Mosteiro M, Almeida MCS, Baptista PCP, Sánchez-Zaballos M, Rodriguez-Diaz FJ, Mosteiro-Diaz MP. Burnout syndrome in Brazilian and Spanish nursing workers. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2019;27:e3192 [Consultado el 23 de mayo de 2022].

Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/H4fNN6VPDXZvnZk3MxzzJpc/?format=pdf&lang=es>

14. Ruiz-Fernández M, Pérez-García E, Ortega-Galán Á. Quality of Life in Nursing Professionals: Burnout, Fatigue, and Compassion Satisfaction. International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]. 2020 [Consultado el 23 de mayo de 2022];17(4):1253.

Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7068555/pdf/ijerph-17-01253.pdf>

15. Dall’Ora C, Ball J, Reinius M, Griffiths P. Burnout in nursing: a theoretical review. Human Resources for Health [Internet]. 2020 [Consultado el 23 de mayo de 2022];18(1). Disponible en:

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7273381/pdf/12960\\_2020\\_Article\\_469.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7273381/pdf/12960_2020_Article_469.pdf)

16. Gutiérrez J, Arias-Herrera A. Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España. Enfermería Universitaria [Internet]. 2018 [Consultado el 23 de mayo de 2022];15(1). Disponible en:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v15n1/2395-8421-eu-15-01-30.pdf>



**ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA**

17. Guirardello EB. Impact of critical care environment on burnout, perceived quality of care and safety attitude of the nursing team. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2017;25:e2884. [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:  
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/WCZX6zQgwZSzzbq7n9XwMTp/?format=pdf&lang=es>
18. Rivas E, Barraza-Macías A. Síndrome de Burnout en el personal de enfermería y su relación con cuatro variables laborales. Enfermería Universitaria [Internet]. 2018 [Consultado el 23 de mayo de 2022].;15(2). Disponible en:  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v15n2/2395-8421-eu-15-02-136.pdf>
19. Soto Fuentes P, Barrios Araya S, Molina Muñoz Y. Síndrome de quemarse por el trabajo y satisfacción laboral como predictores de calidad de la atención de Enfermería hospitalaria. Ciencia y enfermería [Internet]. 2017 [Consultado el 23 de mayo de 2022];23(3):99-111. Disponible en:  
<https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v23n3/0717-9553-cienf-23-03-00099.pdf>
20. Zelaya Ríos J. Síndrome de Burnout y características clínicas relacionadas en personal de Enfermería, sala de UCI, Hospital Militar Escuela Dr. Alejandro Dávila Bolaños, Managua-Nicaragua, abril- octubre 2019. [Internet]. 2020. [Consultado el 23 de mayo de 2022]. Disponible en:  
<https://repositorio.unan.edu.ni/12852/1/t1119.pdf>
21. Durán Rodríguez R, Gamez Toirac Y, Toirac Sánchez K. Síndrome de burnout en enfermería intensiva y su influencia en la seguridad del paciente. MEDISAN [Internet]. 2021 [Consultado el 23 de mayo de 2022]; 25(2): 279. Disponible en:  
<http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n2/1029-3019-san-25-02-278.pdf>



ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA A CORUÑA

10. ANEXOS

MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

*Escala de frecuencia*

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 0. Nunca                | 4. Una vez a la semana      |
| 1. Pocas veces al año   | 5. Varias veces a la semana |
| 2. Una vez al mes       | 6. Todos los días           |
| 3. Algunas veces al mes |                             |

*Indicaciones*

Contéstese a las frases siguientes indicando la frecuencia con que se experimenta ese sentimiento (Incluir el valor que corresponda en la casilla de la derecha).

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2. Al final de la jornada de trabajo me siento agotado	
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo	
4. Comprendo con facilidad cómo se sienten los usuarios	
5. Creo que trato a algunos usuarios como si fueran objetos impersonales	
6. Trabajar todo el día con personas todos los días es un esfuerzo	
7. Trato muy eficazmente los problemas de los usuarios	
8. Me siento quemado por mi trabajo	
9. Creo que influyo positivamente con mi trabajo en la vida de los usuarios	
10. Me he vuelto más sensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	
11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
12. Me siento muy activo	
13. Me siento frustrado con mi trabajo	
14. Creo que estoy trabajando demasiado	
15. Realmente no me importa lo que les ocurre a algunos usuarios	
16. Trabajar directamente con personas me produce estrés	
17. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis usuarios	
18. Me siento estimulado después de trabajar en contacto con los usuarios	
19. He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión	
20. Me siento acabado, al límite de mis posibilidades	
21. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma	
22. Siento que los usuarios me culpan de algunos de sus problemas	