



SINDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORES DEL ÁREA DE LA SALUD

Presentado por:

ANDREA TATIANA SANCHEZ CHAPARRO ID 634262

PEDRO JAVIER CAICEDO CRUZ ID 669101

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2022

SINDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORES DEL ÁREA DE LA SALUD

Presentado por:

ANDREA TATIANA SANCHEZ CHAPARRO ID 634262

PEDRO JAVIER CAICEDO CRUZ ID 669101

Monografía presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

CARLOS ARTURO GUTIERREZ SUAREZ

Especialista en gerencia en riesgos laborales: Seguridad y salud en el trabajo

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

2022

Dedicatoria

La presente monografía está dedicada a Dios por brindarnos salud y siempre dirigirnos en el sendero correcto, a mi madre Yamile por ser apoyo fundamental en el largo proceso de preparación profesional, a nuestros hijos por ser el impulso que nos motiva de seguir adelante a pesar de las adversidades, a nuestros familiares que estuvieron presentes con su comprensión, muestras de apoyo, sus manifestaciones de afecto, y su motivación en nuestro proceso de formación.

Andrea Tatiana Sánchez Chaparro

Pedro Javier Caicedo Cruz

Agradecimientos

Damos gracias a Dios por bendecir nuestras vidas, por ser nuestra guía, nuestro apoyo y nuestra fortaleza en tiempos de dificultad y debilidad; gracias a nuestros hijos: Emiliano y Julián, por ser los catalizadores de nuestros sueños, a nuestros padres: Yamile y Volmar; Pedro y Teresa, por la orientación, valores y principios que nos inculcaron a lo largo de la vida, y los cuales no san permitido tener fe y creer en nuestras expectativas.

A nuestros docentes gracias por permitirnos mediante sus conocimientos concluir esta etapa de nuestra vida, gracias a nuestro tutor asesor por la orientación y por su guía en el desarrollo de nuestra monografía, para lograr así obtener nuestra titulación profesional con éxito.

Andrea Tatiana Sánchez Chaparro

Pedro Javier Caicedo Cruz

Tabla de contenido

| | |
|--|----|
| Lista de tablas..... | |
| Lista de figuras..... | |
| Lista de anexos..... | |
| Resumen..... | |
| Abstract..... | |
| Introducción..... | |
| 1 Desarrollo del tema:..... | |
| 1.1 Características del área de la disciplina que se abordó: Aportaciones..... | 13 |
| 1.2 Problema o problemas que se abordan, priorizándolos..... | 15 |
| 1.3 Fundamento teórico..... | 18 |
| 1.3.1 Síndrome de burnout..... | 19 |
| 1.3.2 Enfoque cognitivo conductual..... | 22 |
| 1.3.3 Estrés laboral..... | 24 |
| 1.4 Procedimiento y descripción de las actividades realizadas..... | 28 |
| 1.4.1 Método de recolección de la información..... | 28 |
| 1.4.2 Criterios de Inclusión..... | 29 |
| 1.4.3 Criterios de Exclusión..... | 29 |
| 1.4.4 Procedimiento y descripción de las fases..... | 29 |
| 1.4.4.1 Primera fase: Selección del tema..... | 29 |
| 1.4.4.2 Segunda Fase: Recolección de información..... | 30 |
| 1.4.4.3 Tercera fase: Análisis del contenido..... | 31 |
| 1.4.4.1 Fase cuatro: Redacción de resultados..... | 36 |
| Conclusiones..... | |
| Referencias..... | |
| Anexos..... | |

Lista de tablas

Lista de figuras

Lista de anexos

Resumen

El síndrome de burnout, en la actualidad es una enfermedad conocida y diagnosticada en campo ocupacional y laboral, específicamente en el sector salud, presentándose como respuesta al estrés laboral, generando en los trabajadores afectaciones que influyen negativamente en el bienestar familiar, personal y laboral del trabajador. Dentro de los síntomas que genera este síndrome esta la depresión, la ansiedad, los pensamientos negativos, agotamiento corporal e intelectual, el cinismo y la desmotivación.

Esta monografía compilatoria, se basó en los artículos encontrados que vinculaban los factores coligados al síndrome de burnout y sus consecuencias en el sector salud, puntualmente en el gremio de enfermería, destacando que el personal del área de la salud se interrelaciona con los pacientes, los familiares y toda persona que necesita ayuda o que requiere de sus servicios generando así en el gremio de enfermería una inestabilidad emocional, debido a los escenarios de estrés a los que se ven expuestos diariamente en su profesión.

Para la organización y estudio de las reseñas obtenidas se diseñó una matriz de información, donde se tuvo en cuenta las categorías deductivas, inductivas y emergentes, que ayudaron a distinguir los elementos claves del análisis de los efectos, y a identificar que el síndrome de burnout es un enemigo silencioso dentro del campo laboral que va agotando emocional y físicamente la salud del trabajador, siendo así necesario que se generen estrategias de apoyo y afrontamiento al personal, ya que son estos la herramienta principal del funcionamiento y la atención sanitaria en las comunidades.

Palabras Claves: Síndrome de Burnout, riesgo psicosocial, agotamiento profesional, personal de enfermería, estrés laboral, ansiedad.

Abstract

Burnout syndrome is currently a known and diagnosed disease in the occupational and labor field, specifically in the health sector, occurring as a response to occupational stress, generating effects on workers that have a negative influence on their family, personal and occupational well-being. Among the symptoms generated by this syndrome are depression, anxiety, negative thoughts, physical and intellectual exhaustion, cynicism and demotivation.

This compilation monograph was based on the articles found that linked the factors related to burnout syndrome and its consequences in the health sector, specifically in the nursing profession, highlighting that health personnel interact with patients, family members and anyone who needs help or requires their services, thus generating emotional instability in the nursing profession, due to the stress scenarios to which they are exposed daily in their profession.

For the organization and study of the reviews obtained, an information matrix was designed, where deductive, inductive and emergent categories were taken into account, which helped to distinguish the key elements of the analysis of the effects, and to identify that burnout syndrome is a silent enemy within the labor field that is emotionally and physically exhausting the worker's health, thus making it necessary to generate support and coping strategies for the staff, since they are the main tool for the operation and health care in the communities.

Keywords: Burnout syndrome, Psychosocial risk, Professional burnout, Nursing staff, Work stress, Anxiety.

Introducción

Como seres humanos la vida diaria está sometida a situaciones que generan presión afectando cada uno de los entornos: familiar, personal y laboral. Como es el caso del gremio de enfermería, debido a que este personal de salud está constantemente sometido a extensas jornadas laborales, enfrentando situaciones estresantes que implican fuertes síntomas corporales como dolencias de cabeza o padecimientos de espalda además de verse afectados emocionalmente debido a situaciones de tensión que experimentan con los familiares muchas veces inconformes del cuidado de sus pacientes (Beltrán & Carvajal, 2019).

El síndrome de burnout o síndrome del trabajador quemado repercute en profesionales de la salud, como refutación al estrés cotidiano debido a su entorno laboral, además de afectar a todo individuo que brinde servicio o apoyo a otros, generando sentimientos de dolor físico y cansancio mental (Lauracio, 2020) los cuales, representan factores de vulnerabilidad, en el personal de la salud que está mayormente expuesto a presentar circunstancias de estrés, afectando su desempeño profesional y la eficacia de su servicio, provocando en ocasiones fuertes reclamos por parte de su paciente y/o los familiares de estos. De acuerdo con lo anterior la presente monografía se centralizó en el análisis de los componentes asociados al síndrome de burnout en el gremio de enfermería, con el fin de identificar las derivaciones físicas, mentales y emocionales que con lleva este síndrome a causa del estrés crónico.

1 Desarrollo del tema:

1.1 Características del área de la disciplina que se abordó: Aportaciones

La psicología cuenta con varias áreas de estudio entre estas esta la clínica, que se encarga de estudiar los factores psicológicos y relacionales que llegan a impactar de manera ya sea efectiva o negativa en la salud mental de las personas y su manera de relacionarse dentro de su entorno personal y laboral.

El área clínica se encarga de evaluar, diagnosticar, y tomar medidas de prevención mediante cualquier tipo de intervención en el personal de salud si alguno de estos llegara a presentar dificultades en adaptabilidad, que genere un patrón de respuesta cognitiva o conductual. Mediante las acciones desarrolladas en personal de salud, que se ven expuesto a desiguales en condiciones y que requieren un equilibrio psicológico, disminuyendo su sufrimiento y fortaleciendo sus virtudes en pro de aumentar su productividad y mantener la calidad del servicio, sin embargo, el proceso de orientación con el paciente no es fácil ya que muchas veces ven al psicólogo como un extraño (Guzman, 2020).

En el contexto laboral, el personal de enfermería debe adquirir patrones de respuestas específicos que den continuidad a los procesos asociados al cuidado del paciente, sin embargo, por la constante influencia ambiental de demandas emocionales constantes por los pacientes y familiares paulatinamente van desgastando emocionalmente al personal contribuyendo con un aprendizaje de conductas que faciliten el transcurso de la jornada laboral y que disminuyan su exigencia cotidiana (López, 2008).

Dentro de los abordajes realizados, se encuentra que el síndrome de burnout o más reconocido como desgaste laboral, afecta de manera significativa al personal que se ejerce en el servicio asistencial, entres estos las enfermeras y enfermeros, que están expuestos a horarios laborales extensos y agotadores que afectan su estado emocional, convirtiéndose en una

problemática que genera incertidumbre al área de la salud, desde esta área se aborda como un posible acontecimiento que de no ser tratado puede provocar en el personal de salud estados depresivo y pensamientos suicidas (González & Guevara, 2016).

La compilación de este estudio pretende recoger toda la información útil que, estudiada y reflejada en este documento, permita abrir caminos de investigación para la prevención y tratamiento de las consecuencias negativas, en todo aquello que aqueja al personal de la salud en este caso a los enfermeros, que los llegue afectar personal, familiar y laboralmente.

La desesperanza y la frustración son posibles consecuencias que pueden perturbar al personal de la salud y repercutir en la eficacia de las clínicas u hospitales donde laboran los enfermeros perjudicados por el síndrome de burnout, además de presentar disminución de productividad y calidad en el servicio que brindan dichos lugares.

El síndrome de Burnout afecta en gran medida el campo de la enfermería, debido a que estos empleados están en constante contacto con el sufrimiento de quienes necesitan de su servicio y cuidado; Por lo tanto, la manifestación más común en el personal de enfermería es la disminución de la calidad del trabajo, cuando se presenta el síndrome de fatiga; debido a esto el burnout, es uno de los principales motivos de abandono de la profesión de enfermería (Badia, 2019).

Se aborda esta problemática desde el área de la psicología clínica, y considerando la importancia del enfoque en la presente monografía, abordaremos la problemática desde el enfoque cognitivo-conductual, este enfoque “se caracteriza por centrarse en el presente” (Merillas, 2018), siendo su objetivo modificar los esquemas mentales que en la cotidianidad del individuo no están obteniendo los resultados esperados.

De acuerdo con Valencia, Parra, & García (2018), el personal de salud enfrenta riesgos potenciales debido a la inquietud sobre el tipo de situación que enfrentará y cómo manejarla; a

diferencia de otro personal que tienen un propósito claro, el gremio de enfermeras debe esforzarse por controlar los riesgos que pueden ser difíciles de identificar; como resultado, el trabajo de estos profesionales es inherentemente más agotador y estresante que el de otros profesionales de la salud porque sus labores en el centro asistencial involucran factores de peligro biológicos, físicos, ergonómicos y psicosociales continuos que pueden hacerlos más susceptibles a enfermedades profesionales, lesiones o síndromes relacionados con el trabajo.

Por ello, con referencia a la pandemia vivida con anterioridad a nivel mundial y que aun genera repercusiones en la vida de los individuos, siendo así importante enfocarse en cada aspecto significativo del personal de enfermería, con el fin de fortalecer el amor a su profesión, sus emociones y habilidades que les permita desempeñarse de manera efectiva.

1.2 Problema o problemas que se abordan, priorizándolos.

La problemática que se aborda y se analiza en este documento, son los componentes asociados y las consecuencias del síndrome de burnout en el personal de salud, específicamente en las enfermeras, que dedican su vida al servicio y cuidados de otras personas, ya que se ven expuestos a afrontar situaciones dolorosas de pacientes y los estados por los cuales pueden pasar los familiares de estos; de acuerdo con Díaz, Vásquez, Martínez, Santos, & Hernández (2015), el personal de la salud, concretamente el gremio de enfermeras se enfrentan a condiciones laborales de alto riesgo, como ha sido el COVID-19, las radiaciones ionizantes y no ionizantes, contaminantes biológico y exhibición diario a constituyentes sociales, conductuales, emocionales y físicos, tales como estrés, sobre carga de trabajo, riesgo de contagio, agresiones verbales, demandas por mal procedimiento, que pueden generar daños a su salud, lo cual va generando en ellas una pesada carga mental, además de enfrentar situaciones con compañeros de trabajo tales

como mala comunicación, horarios extensos seguidos, una mala remuneración o personal insuficientes.

Referirse al síndrome de burnout debe reconocer la representación psicosocial en la que intervienen variables cognoscitivas y procedimentales, que denotan capacidades emocionales, aptitudes y actitudes que de no ser gestionadas efectivamente a través de sus recursos personales llegan a desembocar en estrés laboral crónico desarrollando actitudes y sentimientos negativos dentro del contexto laboral (Murillo, Martin, & Velasco, 2015).

Es así como en el área de la salud en este caso las enfermeras muchas veces pierden su humanismo y su trato hacia los pacientes u otras personas empieza a ser drástico, convirtiéndose así en una amenaza el síndrome de burnout no solo para ellos como profesionales de la salud, sino además para los pacientes y sus familiares.

De acuerdo con Peña (2019), el síndrome de burnout es determinado como una refutación negativa al estrés laboral cotidiano que exhibe el personal de salud, cuando en ellos fracasan las tácticas de resistencia que regularmente utilizan en su diario vivir y en su labor; de esta manera entre los impactos nocivos que se pueden exteriorizar en un trabajador de salud, está la depresión y la ansiedad asociados a largas jornadas laborales, presión social, competitividad profesional y a las obligaciones económicas que presente el individuo.

Este síndrome presenta tres dimensiones, dentro de las cuales está la despersonalización, esta es una dimensión en la cual la persona manifiesta sentimientos negativos y malas actitudes con los compañeros de trabajo, creciendo así el distanciamiento personal, de acuerdo con Enfermería Nursing (2019), el estrés en el ámbito de la salud es una parte natural, específicamente en las enfermeras ya que cuando se solicita de su presencia de manera urgente, hace que la persona deba actuar rápido; por lo tanto la mayoría de las veces el estrés extremo que enfrentan puede causar una diversidad de síntomas entre los cuales afectan principalmente su estado

emocional. En la enfermería el estrés se puede dar debido a poco apoyo de sus compañeros, a tratamientos de enfermedades delicadas en pacientes y en el peor de los casos a la muerte de alguno de sus pacientes

El agotamiento emocional, dimensión mediante el cual la persona comienza a experimentar una fatiga emocional, física y mental que no le genera entusiasmo alguno ir a trabajar, además de empezar a sentirse inútil, conforme lo dicho por Correa (2008), la ansiedad es una respuesta a un riesgo indefinido, muchas veces confuso y hasta imaginario, mientras que el miedo es ese temor como respuesta a un riesgo real e inmediato; de esta forma el estrés es la contestación del organismo ante un estímulo que vemos como amenazante.

Finalmente está la falta de realización personal de los individuos en el trabajo, dimensión en la cual la persona se autocrítica negativamente, colocando en duda su desempeño laboral y sintiendo insatisfacción con su labor profesional, Portales Médicos (2018) infiere que esta dimensión involucra un gran gasto monetario y social, debido a la influencia que tiene en el individuo y en el entorno que lo rodea, afectando su utilidad y la disposición eficaz de atención, no obstante se evidencia que la generalidad de estudios se centra en la complacencia del paciente y no muchos tienen en cuenta la satisfacción del personal de enfermería.

Ahora bien Montoya, Peña, & Villa (2020), infieren que el personal de enfermería es definido como uno de los principales grupos de desarrollo de riesgos del síndrome agotado o "quemado"; desde puntos de vista psicosociales, algunos autores se dieron cuenta de la definición propuesta por Maslach y Jackson, que indicaba que el síndrome de burnout debe considerarse como un agotamiento emocional, despersonalizado y de falta de rendimiento laboral o realización personal; de esta manera, el trabajo del personal de enfermería está determinado por problemas relacionados con la participación de riesgos psicosociales, expandidos y muchos días de trabajo sobrecargado, rotación cambiante, intercambio de reemplazo y estrés debido a situaciones

difíciles con pacientes , grupo familiar e incluso colegas y expertos del grupo de trabajo; estas situaciones pueden conducir a una tendencia creciente a desarrollar riesgos laborales, lo que a su vez puede causar cambios fisiológicos.

De acuerdo con Consalud (2020), los síntomas que puede derivar el personal de enfermería debido al estrés y ansiedad van desde síntomas emocionales como el sentirse frustrado, sentir que pierden el control, o sentirse sin valor al punto de llegar a la depresión, en los síntomas físicos, pueden presentar dolor de cabeza, dolor estomacal, dolor en el cuerpo, insomnio y sentirse indispuerto, seguidamente llegan los síntomas cognitivos en los cuales pierden fácilmente la concentración en su labor, se sienten preocupados por todo, y en el peor de los casos empiezan a olvidar cosas.

La ansiedad y el estrés son experiencias en las cuales la persona está expuesta y que se presentan al generar cambios en la vida del individuo los cuales no esperaba, haciéndolo salir de la zona de confort y viéndose así afectada su vida personal, familiar y laboral, surgiendo estos como sentimientos ante cualquier situación de la cual no se sientan preparados (Urquija, 2017).

Toda persona experimenta síntomas característicos de ansiedad o estrés, sin embargo, en el personal de la salud son estos síntomas más intensificados debido a su exposición constante a las situaciones de presión, que viven con sus pacientes y en general con su entorno laboral, como lo son preocupación, el temor y la inquietud de estar haciendo su labor bien, de rendir como profesional, de ser un buen compañero de trabajo y hasta de sobrellevar su vida personal de manera exitosa (Martins, 2021).

1.3 Fundamento teórico

De acuerdo con Morín (2020), el síndrome de burnout fue por primera vez incluido en el área psicológica por el psiquiatra estadounidense Herbert Freudenberger en el año 1974, por lo que esta es la primera vez que se relacionaba el estrés laboral con los

problemas que presentaban los trabajadores a nivel corporal e intelectual; siendo así crucial en el campo clínico identificar a tiempo los síntomas que con llevan al personal de salud a padecer el síndrome de burnout, esto debido a que si las enfermeras gozan de un muy buen bienestar tanto mental como físico sus pacientes también contarán con bienestar, satisfacción y buen trato, ya que enfermera y paciente son contacto directo.

El síndrome de burnout va más allá de una fatiga, es así como Foronda, Ciro, & García (2018), manifiestan que dentro de las consecuencias en el personal de salud, se presente deterioro de las relaciones interpersonales y aparecen conductas depresivas y ansiosas, irritabilidad y dificultad para concentrarse como síntomas a nivel psicosocial; además se generan problemas de conducta con evitación que tienen a comprometer la salud personal del empleado; sentimiento de fatiga que se ve reflejado en las relaciones afectivas, interpersonales y de autorrealización; también se presentan alteraciones del sueño, deterioro del sistema cardiovascular, gastritis, pérdida de peso y dolores musculares dolores de cabeza, fatiga crónica, trastornos y problemas digestivos.

1.3.1 *Síndrome de burnout*

Según Maslach y Jackson (1986), el síndrome de burnout inicia mediante la sobrecarga emocional en el que la persona está expuesta y que la conduce al agotamiento, comenzando a mostrar conductas negativas con respecto a las personas que lo rodean y manteniendo un distanciamiento con estos. Las personas empiezan a tener dudas sobre su calidad de servicio, sobre su capacidad laboral.

De acuerdo con Gallegos & Toia (2016), los primeros grupos ocupacionales en los que se estudió el burnout incluyeron profesionales de la salud (obstetras, odontólogos, psicólogos, médicos, enfermeras etc.), docentes y policías como especialistas en bienestar social; en este

sentido, la primera explicación del burnout es de carácter psicosocial, implicando un intercambio de procesos entre profesionales y usuarios de su campo laboral.

Desde otra perspectiva, Freudenberg (1974), citado por Ramírez, Araiza, & Anaya (2017), define el burnout como la relación entre el agotamiento y el desgaste laboral originado por exuberancia de trabajo, manifiesta que esto sucede cuando el individuo se “quema” con que es el agotamiento y falla en su intento por alcanzar sus objetivos profesionales, además de ser una etapa de cansancio corporal, mental y emocional que conlleva al abandono del interés laboral, ocurriendo en personas que están bajo el mando de otro individuo y que la relación entre si genera tensión.

Por otro lado, Perea (2020) afirma que la aparición del síndrome de burnout es provocada por estímulos que se dan en el ambiente laboral, sin embargo, estos factores son altamente dependientes de la personalidad del individuo, y de variables como la edad y los años, el cargo en la empresa y tipo de contrato; cualquier profesional bien calificado para el trabajo puede desarrollar este síndrome porque las consecuencias radican en factores personales, factores organizacionales y condiciones de trabajo que el individuo debe respetar.

Para Urquiza (2017), son muchos los elementos que desencadenan el síndrome de burnout en los centros hospitalarios ya que es en estos donde todas las profesiones se ven afectadas, siendo los profesionales de enfermería en primera instancia los principalmente afectados, debido a que pasan mucho más turno con los pacientes y los familiares de estos, realizando diversidad de intervenciones, por esto es importante analizar a fondo la afectación y secuelas que ocasionan el síndrome de burnout en este grupo de profesionales para que su funcionamiento siga siendo el más óptimo en pro de salvaguardar la salud también del paciente.

Por ello, Leiter y Maslach (2004) y Maslach (2009), citados por Bambula & Gómez, (2016), dieron una nueva definición de burnout, en la que los tres aspectos principales de esta respuesta

son: bajo estado emocional, sentimientos de cinismo y desapego laboral; siendo así el bajo cansancio emocional un componente importante del agotamiento personal y se refiere a sentimientos de estar abrumado y sin recursos mentales y físicos que dejan a al personal de salud sintiéndose débiles y exhaustos, sin recursos adicionales, vacíos y sin energía para el nuevo día, o cualquier otro problema; la dimensión de cinismo se caracteriza por una negatividad extrema, o indiferencia hacia varios aspectos del trabajo; los sentimientos de ineficiencia y falta de logros son un componente autodefinido del agotamiento; esta dimensión explica sentimientos de incompetencia y falta de logro y productividad en el trabajo, lo que genera actitudes negativas hacia uno mismo y hacia los demás.

De acuerdo con Durán, García, & Margel (2018), el agotamiento psíquico relacionado con el trabajo es en la actualidad un problema de salud mental que afecta a muchas personas, a pesar de las penurias que lo rodean, en la mayoría de los casos, las propias víctimas y su entorno no son conscientes a tiempo de la situación en cuestión de su salud mental; por otro lado, se espera una respuesta al estrés laboral crónico, incluyendo actitudes y emociones negativas hacia las personas con las que trabaja, en relación con su rol profesional, así como su experiencia a través del agotamiento mental; tales reacciones son comunes entre los trabajadores de la salud y, en general, entre los profesionales de las organizaciones de servicios que trabajan en contacto directo con la población.

En el momento que alguna persona del área de la salud padece el síndrome de burnout, que manifiesta estar cansada de cumplir con su rol profesional, se debe entender que está sufriendo cansancio laboral, esto definido desde el conocimiento común y sin dimensionar en realidad el eje central del problema, ante ello Álvarez (2011) manifiesta que en realidad lo que se padece a raíz del síndrome de burnout va más allá que el desaliento o la fatiga, ya que estos pueden ser solucionados con algunos días que se tome de descanso, este síndrome embarca una

secuencia de enfermedades a nivel individual, social, psicológico, físico y cognitivo, todos estos en relación al contexto laboral lo que desencadena el síndrome de burnout.

Así mismo Cairo (2005), citado por Thomae, Ayala, & Stortti (2016), manifiesta que entre los componentes que originan el síndrome de burnout, está el exceso de trabajo, cuando el individuo considera ya no tener fuerza para seguir con su labor profesional, además de la falta de equidad que puede llegar a faltar en el equipo de trabajo de la organización u empresa, la relación difícil que puede llegar a generarse entre profesional y paciente o usuario, y el sentimiento de imposibilidad de un ascenso en el trabajo.

En otras manifestaciones carrillo y Monteros, (2012) citado por Ambrosio (2020), plantean que es una situación incongruente la que afronta el personal de salud, aún más las enfermeras que son las que están el mayor tiempo expuestas a eventos que detonan el estrés de forma crónica, ya que estas se enferman en la misma medida que deben velar y mantener estable la salud de los pacientes.

Ahora bien Hurtado (2018), basándose en estudios de Maslach y Jackson, conceptualiza las tres dimensiones que estos autores exponen como la principal característica del síndrome de burnout, manifestando que el agotamiento emocional se determina por sentimientos de desgaste físico en el trabajo, seguido de la pérdida de energías vitales y un cansancio prolongado en las tareas realizadas, la despersonalización o distanciamiento lo define como los sentimientos negativos que experimentan las personas, y las conductas de cinismos que desarrollan hacia los pacientes y sus compañeros de trabajo, la disminución de la ejecución personal la define como la tercer fase y como el retiro de toda actividad no laboral provocando en la persona el estrés crónico, para este autor en esta etapa las personas pierden su ideal de vida.

1.3.2 Enfoque cognitivo conductual

De acuerdo con Timms (2017) el enfoque cognitivo conductual permite que el individuo reconozca como piensa de sí mismo, como piensa de los otros y del mundo en general que lo rodea, además de aprender a identificar como sus pensamiento y sentimientos pueden afectarlo. Mediante la terapia el individuo cambia su forma de pensar y actuar ayudando así a sentirse cada vez mejor.

Este autor manifiesta que el enfoque cognitivo conductual se enfoca es en el problema presente en el aquí y ahora, no se centra en las causas de síntomas presentadas en el pasado, si no que desde el presente busca ayudar a mejorar el estado de ánimo del individuo.

Para Luna (2019), el enfoque cognitivo-conductual ha confirmado ser eficiente en el método que con lleva los problemas de ansiedad. Manifiesta que numerosas investigaciones clínicas con métodos experimentales han logrado demostrar la eficacia de dicho enfoque. Siendo así fundamental este enfoque para comprender el comportamiento del personal de salud que exhibe el síndrome de burnout.

Ahora bien, Ruiz & Isabel, (2019), manifiestan que las principales consecuencias emocionales están relacionadas con los síntomas de ansiedad, junto con la tendencia de la reacción hostil, la incomodidad frecuente y el enfoque negativo de la vida; por lo tanto, desde las opiniones clínicas, el síndrome del trabajador quemado se manifiesta como una discapacidad para realizar actividades laborales; enfatizando lo siguiente, las consecuencias no son solo emociones, sino también psicológicas, como la fatiga y la incomodidad común; además se presentan las psicósomáticas, como la distancia emocional, la presencia de síntomas que son difíciles de leer, ansiedad, incomodidad e impaciencia; las conductuales, como la ausencia en lo laboral, y comportamientos excesivo que pongan en riesgo la vida del personal vida, como el uso de estimulantes o cualquier sustancia (café, tabaco, alcohol, etc.) y social, por ejemplo, reduciendo la

calidad de la vida personal, aumentando los problemas familiares, aislamiento social; además de una mala comunicación con las demás personas, ya que no expresan de manera asertiva sus sentimientos o emociones.

Dentro de este orden de ideas el enfoque cognitivo conductual está orientado a la comprensión del comportamiento en cuanto a lo que piensa, siente y hace el personal de enfermería afectados por el síndrome de burnout, fortaleciendo su estimulación laboral, implementando prácticas de vida saludable, y generando en este personal una reestructuración cognitiva que permita el autocontrol de las emociones negativas que puedan surgir en el entorno laboral que se desempeñan, incrementando así la empatía y buena actitud ante el servicio que brindan a sus pacientes.

1.3.3 Estrés laboral

De acuerdo con Espín (2015), el estrés laboral es una colección de fenómenos desencadenados de agentes estresores a los que está expuesto el individuo y que conllevan a que en el organismo se presenten síntomas que pueden afectar su salud; se considera que estos agentes estresores se pueden llegar a potencializar de manera positiva dependiendo de las relaciones intra y extra personales que tenga el individuo, en este caso las enfermeras; de esta forma, entre los efectos positivos que el individuo puede llegar a fortalecer están los factores emocionales, sociales y de información, ya que cada individuo debe contar con apoyo social que le permita o ayude a comprender la magnitud de la prestación de servicio que brindan desde el área de la salud, logrando así una integración social y asistencial.

Desde otra perspectiva, Forbes (2011), citado por (Linares, 2018), infiere que el síndrome de Burnout afecta el espíritu empresarial de una organización; es así como las causas son diferentes y no hay una causa única de la enfermedad, por lo que, en muchos estudios se manifiesta que el burnout necesita atención especial; siendo así importante considerar los riesgos

que pueden enfrentar en las diversas actividades que realiza el personal de enfermería, pero también teniendo en cuenta que las cualidades y el desempeño de los empleados deben ser óptimos y deben sentirse satisfechos, no desanimados, para que así la ejecución dentro de su entorno laboral sean correctas y asertivas.

Para Tapia & Villagaray (2019), el estrés laboral es un conjunto de interrelaciones entre comportamientos emocionales, cognitivos y fisiológicos debido a aspectos negativos, organizacionales y del ambiente laboral; es una condición en la que el individuo experimenta sufrimiento y miedo, con la sensación constante y persistente de que no podrá hacer frente a estas situaciones; Por lo tanto, en el campo médico, la enfermería es la más estresante y propensa a trastornos psicológicos principalmente relacionados con el estrés, generando insatisfacción laboral y expectativas de querer dejar su profesión.

De acuerdo con Cayetano, Salinas, & Peralta (2016), los individuos que deciden desempeñarse como profesionales de enfermería deben poseer características y cualidades que resalten el compromiso con el propósito principal de ser personas idóneas de afrontar condiciones de estrés y sepan utilizar componentes encaminados al equilibrio socioemocional que su profesión requiere, logrando así la calidad en la atención integral al paciente.

Por su parte Martínez (2017), menciona que el estrés en general se puede presentar en cualquier contexto en la vida de un individuo, pero que el burnout es un síndrome específico del ámbito laboral, sobre llevando así el estrés factores positivos y perjudiciales para la persona y su ambiente, mientras que el síndrome de burnout siempre generara en el individuo efectos estrictamente negativos.

De esta manera, estudios de Valdiviezo-Martínez & López-García (2016), señalan que el estrés surge cuando una persona se ve expuesta a situaciones laborales difíciles más allá de su capacidad y recursos que él o ella imagina encontrar; por consiguiente, cuando los individuos

muestran agotamiento emocional en su trabajo es el indicio que puede haber factores estresantes en el trabajo, que los lleva a sentirse insatisfechos o incompetentes en los deberes de su profesión; por lo tanto, cuando el estrés laboral en el individuo pasa a ser crónico se caracteriza por la baja en su rendimiento laboral, además de atribuirle a esto las situaciones laborales que le brinda la organización, en el caso de las enfermeras los turnos rotativos producen mayor estrés que los turnos que designan fijos; de este modo Máñez & Cavazos-Arroyo (2021), consideran que muchas veces las personas no logran enfrentar efectivamente el estrés, generando en ellos un estrés prolongado y eventualmente llegando a padecer el síndrome de burnout.

De acuerdo con Córdova (2021) el diario vivir en un entorno laboral, convierte muchas de las experiencias en estresores y que acompañadas de una mala reacción ante estas ponen al individuo en peligro de enfermedad. Según el modelo demanda-control expuesto por Karasek, Theorell, define que la demanda en el trabajo es el resultado de la mezcla de dos de las dimensiones del contexto laboral, entre la cuantía y el tipo de petición y el control que el individuo ejerza sobre las tareas en el marco de su labor profesional. El modelo de demanda-control además de representar un concepto de caracterización del nivel de estrés profesional, ayuda también a orientar al individuo en su rol de persona al servicio de otros y a la ejecución que este debe tener en cuanto a la organización de su trabajo.

Desde otra perspectiva Pacherras (2017) infiere que la Health Education Authority, cataloga la enfermería como la cuarta carrera con mayor presencia de factores estresantes ya que diariamente experimentan situaciones de estrés ocupacional debido a la responsabilidad que conlleva su profesión por la vida de los pacientes y el sufrimiento que estos conllevan debido a su estado de salud, además de estar rodeados de factores como los propios del ambiente físico. Manifestando así que el estrés influye de manera significativa en el clima laboral, y que es

desencadenante de afectaciones a los procesos de la organización, además de afectar entre el personal de la salud la determinación, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.

Factores de riesgo psicosocial asociados al síndrome de burnout

Existe una aceptación generalizada con respecto a que el burnout es un intermediario nocivo entre el estrés por diferentes factores psicosociales profesionales y de las variadas alteraciones mentales y corporales que resultan como secuela de este y del cual forman parte los mecanismos negativos de estrés; de ese modo García (2020), infiere que en la teoría madre del estrés predominan tres períodos las cuales llamo síndrome general de ajuste, las cuales son alarma, firmeza y agotamiento, siendo este último un mecanismo fundamental a la perspectiva patológica del burnout, lo que ocurre después de este proceso entra en el campo de la enfermedad o el desorden, el cual, por sus propiedades, es menos resiliente que el estrés negativo o el agotamiento, aunque se considera que el estrés negativo es más resiliente que el síndrome de burnout; por lo tanto, es probable que los factores de riesgo psicosocial para los trabajadores de la salud, especialmente las enfermeras, puedan producir desde las consecuencias más mínimas para la salud hasta la pérdida de la vida, estos factores están determinados por condiciones tanto internas como externas.

Los riesgos intralaborales en el personal de salud exigen una dedicación persistente y periódica ya que al experto de enfermería lo distingue una responsabilidad propia y persistente con la organización; seguidamente el personal de enfermería está exhibido a riesgos psíquicos y sociales dentro de la organización como consecuencia de una mala organización laboral, entre estos riesgos se encuentra el estrés a la sobre carga laboral y al posible contagio, la sobre carga física y mental, provocando en ellos ansiedad, además de las agresiones verbales por parte de los pacientes y de sus familiares; de esta manera la secuela a la que puede llevar la combinación de estos riesgos pueden ser incidentes o accidentes laborales y decadencia en la productividad, que

quebrantan de manera negativa al profesional de enfermería y de modo directa al propio centro de atención (Haldón, 2018).

De acuerdo con Buitrago & Trujillo (2020), en el síndrome de burnout se identifican seis puntos principales, como factores del desarrollo de esta enfermedad, por ejemplo: sobre carga de trabajo, la falta de influencia y responsabilidad sin poder; insuficientes pagos, no reconocimiento o satisfacción; aislamiento, conflicto, falta de respeto, discriminación, apoyo y valores como conflictos éticos, tareas no relacionadas; el personal de salud que han presentado algunos de estos factores corren el riesgo de consumir alcohol, de padecer depresión y presentar niveles más altos de suicidio; es así como el personal de salud afectado por el burnout, presenta muchos errores en sus actividades laborales lo cual desencadena malos resultados en los procedimientos aplicados en los paciente tratados.

De este modo Parra, Paternina, & Cárdenas (2021), manifiesta que en el personal de salud que atiende paciente confirmados o con sospecha de COVID-19 se ha detectado síntomas de ansiedad, depresión y la aparición del síndrome de burnout, además de crear impactos de manera individual, laboral familiar y social afectando en gran parte su capacidad de afrontamiento a la pandemia; es así que se han generado afectaciones en las habilidades y capacidades psicológicas, sociales y emocionales, ocasionando en el gremio de la salud aumento de niveles de estrés y provocando en las enfermeras desilusión, disminución del sueño, y pérdida de las capacidades de afrontamiento.

Según Ossa & Alzate (2018), el síndrome de burnout puede conducir a una atención especializada deficiente, mala relación médico-paciente, disminución de la empatía, más errores médicos, insatisfacción laboral, agotamiento, conflicto entre compañeros de trabajo, consumo de drogas e incluso suicidio (o intento de suicidio); estos factores pueden poner en peligro la eficacia del sistema de atención de la salud y dejar a los médicos y enfermeras vulnerables a

repercusiones; además, las personas con este síndrome también experimentan actitudes negativas hacia aquellos a quienes sirven, pérdida de humanidad, deterioro en las relaciones con los compañeros de trabajo, frecuentes ausencias al trabajo, disminución de los sentimientos de plenitud, baja tolerancia a la presión y todo tipo de conflictos.

De esta manera Muñoz, Moreno, & Carrasco (2016), refieren que los personales del área de la salud necesitan cambios, modificaciones o flexibilidad adaptable en su jornada laboral que deben ser distribuidos equitativamente con otros contextos como el esparcimiento, pausas activas, actividades de apoyo, crecimiento personal que ayuden a mitigar los conflictos y circunstancias que se exhiben en la cotidianidad de un centro de salud que ocasionan el estrés en el personal.

Por otro lado, el Ministerio de Trabajo Colombiano (2015) infiere que la valoración del riesgo psicosocial extralaboral es una herramienta diseñada para valorar esas situaciones que afectan a los trabajadores con respecto a su entorno familiar, social y económico; puesto que los factores extralaborales incluyen la responsabilidad personal, el tiempo libre que maneje el trabajador, la eficacia de los vínculos sociales, el tipo de apoyo familiar, particularidades de su residencia, el transporte entre su casa y zona de trabajo, además de la situación monetaria de con quienes convive.

1.4 Procedimiento y descripción de las actividades realizadas

Este estudio se basa en la compilación de una serie de literatura y artículos, a partir de los cuales se realizaron análisis de tipo abierto, y se determinaron los factores y consecuencias asociadas al síndrome de burnout, que afectan la capacidad de vida de los trabajadores del sector salud, en particular en la profesión de enfermería.

1.4.1 Método de recolección de la información

La información se recopiló leyendo varias secciones sobre las consecuencias del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud, particularmente en la profesión de enfermería. Con documentos en las bases de datos de revistas, Google Académico, Dialnet, Redalyc y Scielo, el estudio fue elaborado a partir de artículos y trabajos de investigación teniendo en cuenta el tipo de referencia, fecha de publicación, problema identificado, conclusión y enlace del artículo.

1.4.2 Criterios de Inclusión

Se estableció como juicios de inclusión los trabajadores de la salud, específicamente el gremio de enfermería, y los factores del síndrome de burnout que afecta este sector laboral, revisando diferentes archivos digitales y artículos escritos en español y su fecha de publicación de 2016 a 2022, mediante base de reseñas como Redalyc, Scielo y Google académico, entre otros.

1.4.3 Criterios de Exclusión

Según los factores tenidos en cuenta para la recolección y estudio de la información en la presente monografía, con respecto a los criterios de exclusión, no se tuvieron en cuenta las enfermedades no contempladas como elementos asociados al síndrome de burnout en el sector salud, además de no tener en cuenta aquellos documentos con fecha anterior al 2016.

1.4.4 Procedimiento y descripción de las fases

El proceso de edificación de esta monografía se integra de la implementación de una serie de fases a fin de alcanzar el objetivo, siendo la primera fase la de identificación del problema y la elección del tema a tratar, logrando diversos títulos tentativos y llegando a la opción definitiva llamada “Síndrome de burnout en trabajadores del área de la salud”.

1.4.4.1 Primera fase: Selección del tema.

Se inició con una lluvia de ideas con respecto a temáticas que deseamos trabajar, desglosando información y llegando así al título definitivo de nuestra monografía, procedimos a

realizar un diagrama de Ishikawa para definir de una mejor manera los criterios y elementos para tener en cuenta para la respectiva búsqueda de la información contemplada dentro de la temática que compone la monografía.

Figura 2

Diagrama de Ishikawa

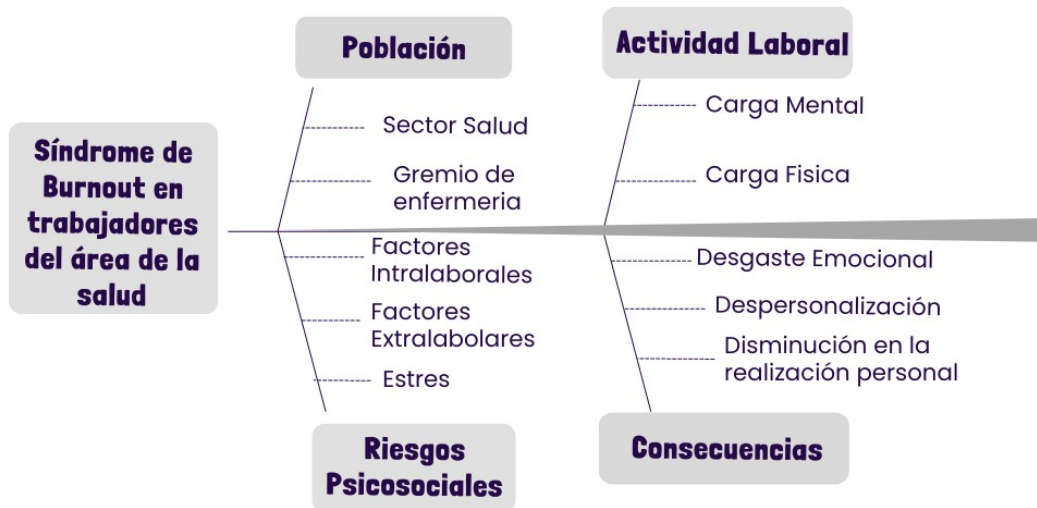


Figura 2: Diagrama de factores asociados y consecuencias de la problemática elegida. Elaboración propia (2022).

1.4.4.2 Segunda Fase: Recolección de información.

Dentro de las bases utilizadas para la recopilación e indagación de la información, nos apoyamos en Google académico, Bases de datos de Scielo, Dialnet y Redalyc, las búsquedas realizadas dentro de estas bases de datos se realizaron en español y se filtraron los documentos mediante los siguientes términos de búsqueda:

- Síndrome de burnout en enfermeros
- Estrés profesional
- Agotamiento profesional
- Despersonalización

- Baja realización personal
- Riesgos psicosociales
- Factores asociados al síndrome de burnout
- Factores extralaborales
- Factores intralaborales

1.4.4.3 Tercera fase: Análisis del contenido.

Para el análisis de la información, se tomaron en cuenta el cruce de palabras encontradas en cada documento seleccionado, organizándolas en categorías deductivas, inductivas y emergentes; lo obtenido de cada documento revisado explica los aportes relacionados con los factores asociados al síndrome de burnout en el personal de salud; de esta manera cada una de las variables con respecto al síndrome de burnout en trabajadores de la salud, resultan ser controversiales, en cuanto a quienes afecta más dentro del sector salud, más allá de estudios cuestionables.

De acuerdo con (Lozano, Vázquez, & Sánchez, 2012), es de gran importancia identificar todo lo relativo al síndrome de burnout y reconocer todas las variables que influyen en el burnout. Este autor infiere que, en función de los años de trabajo en el ejercicio profesional del personal de salud, el burnout se llega a producir durante los diez primeros años del servicio, principalmente a finales de estos.

A continuación, se identifican y describen una serie de factores, variables y consecuencias del síndrome de burnout en el personal de salud, puntualmente en el gremio de enfermería, ya que son estos los mayormente expuestos a situaciones de estresor.

Tabla 1

Selección de información

| CATEGORÍAS DEDUCTIVAS | AUTOR | AÑO | CONCEPTO | CATEGORIAS INDUCTIVAS | CONCEPTO | CATEGORÍA EMERGENTE |
|-----------------------------------|--|------|---|---------------------------|--|---|
| Síndrome de burnout | (Morales & Murillo) | 2015 | Los autores citados infieren en que el síndrome de burnout es un factor de riesgo profesional debido a su posibilidad de afectar la salud mental y hasta situar en riesgo la vida de la persona que lo padezca. Sin embargo, el burnout a pesar de su reconocimiento por médicos y profesionales no se encuentra dentro de la categorización internacional de enfermedades (CIE-10). Además, el síndrome de estar quemado pone en manifiesto el compromiso en el trabajo, mediante un desequilibrio entre individuo-labor evidenciándose así las crisis emocionales. | Cansancio emocional | Sentimientos de a brumación y sensación de sobre esfuerzo. | -Irritabilidad -Mal humor -Impotencia -Cansancio Crónico |
| | (Cabezas) | 2016 | | Despersonalización | Desarrollo de actitudes cénicas, respuestas impersonales e insensibilidad hacia las demás personas. | -Impaciencia -Falta de amabilidad -Desinterés -Actitudes negativas -Distanciamiento |
| | (Ávila, Jairo, & Alvis) | 2015 | | Baja realización personal | Describe sentimiento de competencia, y de autoevaluación negativamente afectando directamente las relaciones interpersonales. | -Vacío existencial -Desilusión -Fracaso -Autoestima disminuida |
| | (Diaz Y. E.,) | 2017 | | | | |
| Variables del síndrome de burnout | (Fuente, Albendín-García, laFuente, Luis, & Gómez-Urquiza) | 2021 | Estos autores concuerdan que los profesionales de enfermería son vulnerables a varios factores de variabilidad debido al desgaste tanto laboral como personal a raíz de la difícil naturaleza del estado de salud de los pacientes y estas situaciones se complican con los extensos turnos que llegan a realizar dentro de la organización, siendo así parte de ellos factores asociados al síndrome del burnout, disminuyendo su | Personal | Desarrollo de la persona dentro de su actividad laboral. | -Estilos de afrontamiento -Satisfacción vital -Superación -Descanso |
| | | | | Familiar | Relación del individuo con su pareja, sus descendientes y su entorno familiar. | -Relaciones familiares -Remuneración familiar -Apoyo familiar |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---|------|---|-------------------------|--|---|
| | (Parra, Vargas, Sánchez, & Munévar) | 2019 | productividad y rendimiento laboral. | Organizacional | Forma de comportamiento dentro de sus actividades laborales. | -Interacción conflictiva -Monotonía de la tarea -Falta de cohesión -Conflicto de rol -Tipo de contrato -Turnos |
| Factores de riesgo psicosocial | (Orozco-Vásquez, Zuluaga-Ramírez, & Pulido-Bello) | 2019 | Estos factores influyen en la salud y el desempeño de las personas, estos autores infieren que actualmente la globalización y la competitividad del mercado, ha aumentado la inseguridad en el individuo, principalmente en el sector salud quienes están expuestos a tareas de mayor riesgo, con turno extensos, además de estar en la obligación de no involucrarse en situaciones emocionales derivadas de las relaciones con los pacientes. Concluyen que la enfermería es de alto riesgo psicosocial lo que conlleva a corto, mediano o largo plazo alteraciones en la salud mental, física y emocional. | Factores intralaborales | Características del trabajo y de la organización que inciden en el bienestar y la salud de la persona. | -Reconocimiento y compensación. -Capacitación. -Relaciones sociales en el trabajo. -Retroalimentación del desempeño. |
| | (Jimenez, Orozco, & Caliz) | 2017 | | Factores extralaborales | Aspectos del entorno social, familiar y económico del individuo. Estos factores además incluyen las condiciones de vivienda de la persona. | -Situación económica de la familia -Comunicación interpersonal |
| | (Ministerio de la Protección Social) | 2010 | | Estrés | Surge de la interacción del individuo con su entorno, las situaciones que se le presentan y como este reacciona ante la amenaza asociada. | -Percepción -Interpretación -alteración del ritmo cardíaco |
| Toda clase de actividad laboral | (Fernández, Concepción, Argilagos, & Garrido) | 2019 | El síndrome de burnout es de carácter multidimensional en profesionales, independiente de su labor este síndrome se presenta afectando la salud mental y física de los trabajadores, sin embargo, los autores infieren que particularmente afecta al personal de la salud, debido a su exposición constante a situaciones estresores, y que generan en ellos respuestas de estrés crónico con un exceso de carga emocional y que los conduce a “quemarse”. | Cargas mentales | Afectan los procesos de adaptabilidad de la persona generando un desequilibrio emocional. | -Mala salud mental. -Ansiedad. -Depresión. |
| | (Tesillo & Martínez) | 2018 | | Carga física | Se evidencian por medio de exposiciones físicas en los trabajadores de la salud. | -Dolores de columna. -Cefaleas tensionales. -Tensión muscular. -Problemas gastrointestinales. Cambio en el peso corporal. |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|------|--|--------------------|--|--|
| Estrés laboral | (Vidotti, Martins, Galdino, Ribeiro, & Robazzi) (Portero) (Fernández Alba & Manrique-Abril) | 2019 | Es comprendido por los autores citados como la interferencia en la correlación de complacencia y goce que el individuo tiene en el trabajo y con la disposición de vida. Los altos niveles de estrés y la baja calidad de vida pueden constituirse como factores de riesgo para el desarrollo del burnout en la enfermería, generando un ambiente tenso y relaciones conflictivas en el sector salud, exponiendo diariamente al área de enfermería a riesgos ocupacionales sobre todo psicosociales debido a su proceso laboral intenso. | Demanda | Son las exigencias y las características del trabajo que se solicitan o se realizan en la organización. | -Alta demanda de pacientes. -Demanda psicológica. -Presión asistencial. -Exigencia de responsabilidad del cargo. |
| | | 2013 | | Control | En el desempeño de las actividades de enfermería es necesario administrar eficientemente los recursos. | -Decisión sobre el trabajo -Participación y manejo del cambio. -Oportunidades de desarrollo y uso de habilidades. |
| | | 2010 | | Apoyo social | Proporciona apoyo emocional y ayuda en problemas al individuo. | -Interacción con los compañeros de trabajo. -Tensión en el lugar de trabajo. -Relaciones problemáticas |
| Estrategias de afrontamiento | (Salas) (Durán, García, Margel, & Velázquez) | 2019 | El burnout perjudica varias de las áreas en la vida de las personas, estos autores infieren que es de vital importancia que se realicen estrategias de afrontamiento a nivel personal, grupal y de organización, con el fin de prevenir o mitigar de manera asertiva la fase establecida del síndrome en el individuo. Ellos concuerdan que mediante las intervenciones se puede alcanzar un control | A nivel individual | Fortalecer los procesos cognitivos de autoevaluación que le ayuden a eliminar o mitigar el estrés, logrando evitar o esquivar esas situaciones estresores. | -Ejercicios de respiración. -Relajación física. -Entrenamiento en habilidades sociales. -Técnicas de autocontrol. |
| 2018 | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|------------------------|--|---|
| | | | progresivo positivo en el bienestar y la salud del personal de salud. | A nivel grupal | Reforzar las habilidades que ayuden al individuo en los procesos de socialización, generando apoyo social que permita la prevención en las fuentes del estrés laboral. | -Políticas de trabajo cooperativo. -Equipos multidisciplinarios. |
| | | | | A nivel Organizacional | Promover escenarios que optimicen la utilidad laboral, sin desatender el bienestar individual de cada individuo. | -Pausas activas. -Espacio de ocio. -Flexibilidad horaria. -Sueldos competitivos. |

Tabla 1. Documentos seleccionados para el análisis del contenido sobre los factores asociados y las consecuencias del síndrome de burnout en trabajadores de la salud, puntualmente el gremio de enfermería. Elaboración propia (2022)

1.4.4.1 Fase cuatro: Redacción de resultados

El síndrome de Burnout es una consecuencia que deriva en tres vertientes las cuales son la depreciación de la eficacia laboral, los sentimientos de culpa y la debilidad emocional. Para los trabajadores del área de la salud, es alta la incidencia de presentar este síndrome debido a la cotidianidad de situaciones estresores dentro de su labor.

Basados en los términos de búsqueda, y a la revisión literaria, se organizó la información en categorías reflejadas en la tabla 1, las cuales fueron deductivas, inductivas y emergentes, mediante las cuales permiten identificar las variables y la conceptualización de los autores con respecto a cada uno de los documentos tenidos en cuenta.

Se revisaron y analizaron diferentes documentos que muestran sus objetivos, métodos aplicados, los resultados obtenidos y las conclusiones a sus investigaciones con respecto a las manifestaciones, los componentes asociados y las consecuencias del síndrome de burnout, identificando diversas causas que con llevan a la exposición del burnout en el personal de la salud. De las variables analizadas en cada investigación plasmada en el resultado se pudo obtener que el síndrome de burnout afecta mayormente a las mujeres, con hijos, personal que lleve más de diez años trabajando, expuestas a la sobre carga de horarios provocando el cansancio físico y generando un alto índice de baja concentración en los trabajadores del área de la salud.

Los profesionales en el campo sanitario son los mayormente perjudicados por el síndrome de burnout, presentando el personal de enfermería una alta prevalencia, es así que Urquiza, Reyes, & Castillo (2016), infieren que identificando los factores que influyen al personal de enfermería en su desarrollo laboral, como la satisfacción o la experiencia profesional, se llega a determinar como gran fuente de estrés la presión de tiempo en el trabajo, la relación con los pacientes y compañeros de trabajo, siendo estos la mayor causa de insatisfacción laboral; generando en el personal de salud altos niveles de actitudes negativas hacia el sistema de salud.

Resultados

El síndrome de burnout abarca tres extensiones que son fundamentales en el análisis de este como factor de riesgo, las dimensiones son el agotamiento emocional y físico, la despersonalización y la disminución en la realización personal, el burnout genera problemas emocionales y físicos que llegan a afectar la autoestima y la seguridad de la persona que lo padezca, independiente de la labor que se realice aumentando los factores de riesgos y afectando al individuo en su desempeño laboral, personal y familiar.

En los documentos y artículos seleccionados se evidenció alta prevalencia entre la extenuación emocional, la despersonalización y la baja realización personal en el personal de salud, mostrando gran relevancia en el género femenino correlacionando variables significativas como la edad, número de hijos, estado civil y años de servicio, se encontraron importantes referencias de estudios del burnout de Freudenberg y Maslach, siendo el modelo multidimensional de Maslach y Jackson el más utilizado en personal asistencial y de salud. Dentro de los hallazgos se evidenció que el personal de salud se encuentra significativamente propenso a padecer el síndrome de burnout y es por esto por lo que merece muchos más estudios que permitan tratar la prevalencia en el ámbito laboral e incentivando a crear manuales de ayuda a la prevención y el contrarresto del burnout (Bambula & Gómez, 2016).

Para los autores Gallegos & Toia (2016) las enfermeras presentan grandes niveles de agotamiento emocional y muy baja realización personal, además de altos niveles de despersonalización, indicando así cada dimensión se correlaciona positivamente con el síndrome de burnout. Inferen que mediante el análisis de las varianzas se evidenció que hay gran diferencia en la apreciación global del síndrome según el tiempo que lleve el individuo en la prestación del servicio.

Por otra parte, Ruiz & Isabel (2019), refieren que mediante el enfoque cognitivo conductual se reduce a gran escala el estrés laboral crónico en el personal de enfermería. Manifiestan que mediante el

inventario de Burnout de Maslach (MBI) evidenciaron en las extensiones de despersonalización y desgaste emocional niveles altos, mientras que en la dimensión de realización personal se evidencio un nivel bajo. Estos autores manifiestan que el 69% del personal investigado sufre el síndrome en sus tres dimensiones, y en base a este resultado deducen que la mejor manera de erradicarlo es principalmente identificando las situaciones estresantes y acto seguido a esto iniciar adiestramiento en inoculación al estrés, con controles de relajación y asertividad, perfeccionando la autoestima y el autocontrol.

De esta manera Consalud (2020), manifiesta que el estrés que sufren diariamente los profesionales de la salud ha provocado graves problemas psicológicos. En los datos analizados se demuestra que el 62,5% de los profesionales sanitarios expuestos han manifestado presentar afectaciones psicológicas y emocionales entre las cuales representadas en porcentajes son: miedo (43,7%), insomnio (37,9%), angustia (37,8%), síndrome de burnout (34,4%), ansiedad (29%), depresión (26,3%), trastorno de estrés postraumático (20,7%), y sentimiento de estigmatización (14%).

Por otro lado Montoya, Peña, & Villa (2020), mediante un estudio observacional descriptivo, manifiestan que el personal de salud presenta un 82.2% de nivel medio de síndrome de burnout, un 62.2% de bajo nivel en agotamiento emocional; 57.8% nivel bajo de despersonalización y 40% de falta de realización personal, evidenciándose así la discrepancia estadísticamente indicadora entre síndrome de burnout y turno de trabajo, periodos vacacionales, doble turno al mes, agotamiento emocional y despersonalización. Los autores infieren que hay evidencia estadística de que las particularidades profesionales muestran mayor atribución en el desarrollo del síndrome de burnout, y no encontrando discrepancia significativa ente el síndrome y sus extensiones.

No obstante Urquiza, Reyes, & Castillo (2016) mediante una revisión sistémica, infiere que en el personal de salud se evidenciaron alta prevalencia del cansancio emocional entre el 21 y 31%, la prevalencia de la despersonalización alta y la realización personal baja manifiestan diversidad, variando entre el 8-32% y 4-92% de la muestra respectivamente, manifestando que las enfermeras de mayor

edad, mayor experiencia profesional, ansiedad y depresión, entre más variables, exhiben mayores niveles de burnout, mientras que aquellas con mayor salario, complacencia laboral alta, con soporte de la institución hospitalaria y buen autoconcepto lo sufren menos.

De acuerdo con lo anterior, es necesario, que los centros de salud creen un clima de bienestar laboral favorable, ya que la actividad de los servicios que se atienden a diario por los trabajadores, ya sean médicos, administrativos, técnicos, limpieza o el gremio de enfermería, generan situaciones estresores constantes, siendo así esencial que cada uno de estos individuos puedan mantener una moderación entre su vida profesional, en su contexto particular y su entorno familiar.

Así mismo Valencia, Parra, & García (2018), infieren que en Latinoamérica ha ganado gran reconocimiento las investigaciones sobre el síndrome del burnout como complicación de la salud relacionado a los peligros psicosociales del campo laboral; los estudios con respecto al síndrome de burnout han avanzado en gran medida considerándolo actualmente como problemática de salud dentro del campo labora y aún más en el desempeño de asistencial, reconociendo que no es responsabilidad del individuo, si no que se presenta como fenómeno a raíz de la interacción dentro del contexto laboral y de las relaciones interpersonales, intralaborales y extralaborales.

Conclusiones

El síndrome de burnout nace de diferentes causas, cuando coinciden factores de riesgo personal como la baja tolerancia a la frustración o la exposición al estrés, además de aquellos factores relacionados con lo laboral como horarios extensos, sobre carga de tareas del puesto de trabajo, fallas en el liderazgo de la empresa y también el ambiente organizacional, la relación con los compañeros y la falta de apoyo (Ossa & Alzate, 2018).

De acuerdo con la categorización realizada con los documentos recolectados por medio de la revisión sistémica, se definieron categorías deductivas, inductiva y emergentes que abarcan el síndrome de burnout como prevalencia en el quehacer profesional de los centros hospitalarios. Así mismo se

plantearon diferentes factores y variables dentro del gremio de enfermería, donde se pudo observar que el personal de salud integra una organización de labor bastante extensa y que debido a esto requieren de seguimiento y de recursos para lograr una buena cultura organizacional del ambiente laboral (Buitrago & Trujillo, 2020).

Dentro de la identificación de las variables Beltrán & Carvajal (2019) infieren que, el gremio de enfermería está expuesto a factores de variabilidad de acuerdo con el desgaste tanto laboral, personal o familiar que presente y que lo con lleva a un nivel alto de estrés además de impactar sobre las actitudes y conductas del individuo, generando en ellos sentimientos de monotonía de la tarea, conflicto de rol, interacción conflictiva y falta de cohesión. El burnout es una consecuencia de un estrés crónico laboral que genera en el personal de salud condiciones negativas tanto a nivel personal, familiar y organizacional, viéndose así afectado los compromisos y la cotidianidad del trabajador.

Mediante el análisis de los documentos recopilados se evidencia que los centros prestadores de salud son un riesgo latente para el trabajador desde lo físico, mental y emocional, a lo personal y familiar, debido a la exposición cotidiana a situaciones de estrés. Es esencial mantener un clima laboral bueno que permita cumplir metas y crear sentido de pertenencia en el personal que trabaja en la contribución de servicios vitales, reconociéndolos profesionalmente, y generando en ellos esa humanización con la cual logran ofrecer y brindar un excelente servicio a sus pacientes.

La interacción entre el principio y desarrollo del síndrome de burnout en el personal de salud constituye cambiantes particulares como, la resiliencia, las condiciones de resistencia, la autoeficacia, las inclinaciones irracionales, el estrés, la personalidad y las diversas variables psicosociales, siendo así el propósito más trascendental del personal de salud no únicamente el finalizar la jornada laboral, sino ser eficaces y proactivos en el desarrollo de sus ocupaciones; siendo consciente del trabajo que hace y desempeñándose de la mejor forma dentro del contexto laboral (Linares, 2018).

Recomendaciones

Las condiciones y hábitos de estilo de vida que lleve una persona explican muchas de las enfermedades que actualmente sufrimos como comunidad, debido a esto es de suma importancia que desde cada hogar se promuevan los hábitos de vida saludable, se eduque desde el contexto familiar, y se influya en contextos sociales, como amigos y conocidos, para así prevenir esos factores que se crean como base de enfermedades a largo plazo.

Durán, García, & Margel (2018) infieren que las medidas preparatorias frente al síndrome de burnout es necesario el control y manejo del estrés laboral, para no llegar a sufrir el síndrome del “trabajador quemado”, por esto es de vital importancia identificar y modificar las condiciones laborales que son generadoras de situaciones de estrés, disminuyendo así casos de exposición prolongada, o en tal caso reubicar al trabajador, mediante un acompañamiento psicológico en el puesto a modificar, rectificando así los hábitos adquiridos.

Si se analiza, evalúa y protege al personal de salud con los síntomas de estar padeciendo estrés, desmotivación o cualquier otro que, de indicios de estar quemándose, se puede impedir daños a la salud, logrando un periodo vacacional, un empleado motivado, eficiente y saludable, por lo que el ambiente laboral, personal y familiar se verán beneficiados de ello. La precaución es posible si se está atento a los indicios de insatisfacción del personal, minimizando y eliminando así el riesgo de que aparezca este síndrome en el área de la salud.

Por lo tanto Parra, Paternina, & Cárdenas, 2021, exponen que encontrar medidas para promover y proteger la salud mental es más necesario que nunca para el cuidado del personal de la salud como individuos y s y para poder participar y responder a las necesidades cotidianas del entorno del centro asistencial, a través de la promoción de la autoeficacia; adaptarse al estrés y tomar decisiones basadas en la resolución de problemas en lugar de la emoción y la incertidumbre puede tener un impacto positivo en la prestación de atención y en la capacidad institucional para mantener una atención

extendida receptiva gracias a la disponibilidad de todos los miembros potenciales del personal en las mejores condiciones posibles.

Referencias

- Álvarez, R. F. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de. *CEGESTI*, 1-4.
- Ambrosio, M. R. (marzo de 2020). *Síndrome de Burnout y afrontamiento en el personal de*. Obtenido de <https://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799>
- Ávila, I. Y., J. O., & Alvis, L. R. (2015). Síndrome de Burnout en el personal médico de una institución prestadora de servicios de salud de Cartagena de Indias. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. , 187-192.
- Badia, A. (06 de mayo de 2019). *Síndrome de Burnout: qué es, causas, síntomas, tratamiento y consecuencias*. Obtenido de Psicología-Online: <https://www.psicologia-online.com/sindrome-de-burnout-que-es-causas-sintomas-tratamiento-y-consecuencias>
- Bambula, F. D., & Gómez, I. C. (03 de abril de 2016). *LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL SÍNDROME DE BURNOUT EN LATINOAMERICA* . Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2016000100009
- Beltrán, J. M., & Carvajal, A. B. (2019). *Agotamiento profesional en personal de enfermería y factores de riesgo psicosocial*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/559/55964256022/html/>
- Buitrago, N. J., & Trujillo, L. P. (09 de diciembre de 2020). *Síndrome de Burnout en médicos de Latinoamérica*. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30735>
- Cabezas, E. (2016). Análisis del síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo y su incidencia en el desempeño laboral. *Revista de la Facultad de Ingeniería Industrial*, 59-68. Obtenido de Revista de la Facultad de Ingeniería Industrial.
- Cayetano, A. G., Salinas, J. R., & Peralta, A. R. (2016). *RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA Y CLIMA LABORAL EN EL SERVICIO DE EMERGENCIA DEL HOSPITAL CARLOS LANFRANCO LA HOZ*. Obtenido de <http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4360>
- Consalud. (22 de julio de 2020). *Dos de cada tres sanitarios expuestos a coronavirus sufren algún trastorno psicológico*. Obtenido de https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/sanitarios-expuestos-coronavirus-sufren-trastorno-psicologico_83116_102.html

- Córdova, N. V. (22 de julio de 2021). *EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA REDUCCIÓN DEL BURNOUT Y LAS DISFUNCIONES EMOCIONALES DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA EN EL HOSPITAL REGIONAL HERMILIO VALDIZÁN – HUÁNUCO*. Obtenido de <http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789>
- Correa, P. R. (2008). *ANSIEDAD Y SOBREATIVACIÓN*. Bilbao: Editorial Desclee De Brouwer.
- Díaz, B., Vasquez, O., Martínez, R., Santos, C., & Hernández, L. (mayo de 2015). El Síndrome de Burnout en Enfermería: Una. *UNSI*, 51-54. Obtenido de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol2num5/A5_Sindrome_Burnout.pdf
- Díaz, Y. E. (2017). *Síndrome de burnout, según función en suboficiales de policía de las comisarías de Cercado de Lima*. Lima.
- Durán, S., García, J., Margel, A. P., & Velázquez, M. G. (25 de marzo de 2018). *Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla*. Obtenido de *Cultura. Educación y Sociedad* 9(1), 27-44.
- Enfermería Nursing. (25 de abril de 2019). *¿Qué puede causar el estrés? Y cómo aliviar el estrés como enfermera*. Obtenido de <https://asistenciasanitaria.com.ar/2019/04/25/que-puede-causar-el-estres-y-como-aliviar-el-estres-como-enfermera/>
- Espín, A. N. (2015). *Factores psicosociales que influyen el síndrome de desgaste profesional en enfermeras del Hospital N° 1 de la Policía Nacional*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7567/1/T-UCE-0007-260c.pdf>
- Fernández Alba, R., & Manrique-Abril, F. (2010). *Rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor*. Facultad de enfermería.
- Fernández, A. R., Concepción, I. P., Argilagos, M. R., & Garrido, I. S. (2019). Niveles de síndrome de burnout en docentes de una universidad ecuatoriana. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 1-19.
- Fuente, G. A.-D., Albendín-García, L., laFuente, E. I., Luis, C. S., & Gómez-Urquiza, J. L. (7 de junio de 2021). *Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que realizan jornada física complementaria en servicios de cuidados críticos y urgencias*. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272016000100415&script=sci_arttext&tlng=en
- Gallegos, W. L., & Toia, A. M. (2016). *Síndrome de burnout en personal de enfermería de Arequipa*. Obtenido de Scielo: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2016.v42n4/559-575/es/>
- García, A. J. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Salud UIS*, 431-439. Obtenido de Salud UIS.

- González, Á., & Guevara, H. (abril de 2016). *Síndrome de Burnout en residentes y especialistas de anestesiología*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382016000100004
- Guzman, A. (31 de enero de 2020). *Psicología Clínica: ¿Qué es y qué áreas de aplicación trata?* Obtenido de [quesalud.com: https://quesalud.com/psicologia-clinica-que-que-areas-aplicacion-trata/](https://quesalud.com/psicologia-clinica-que-que-areas-aplicacion-trata/)
- Haldón, M. S. (2018). *LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DE LAS UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS PEDIÁTRICOS Y NEONATALES*. Obtenido de <http://anecipn.org/ficheros/archivo/badajozXXVI/dia2/2.-A/Riesgos-laborales-accidentibilidad-enfermeros.pdf>
- Hurtado, A. D. (2018). *PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT DE ACUERDO AL GÉNERO EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA PIO JARAMILLO ALVARADO*. Obtenido de Universidad nacional De Loja: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20893/1/Arianna%20Denisse%20Hurtado%20Armijos.pdf>
- Jimenez, C. A., Orozco, M. M., & Caliz, N. E. (Junio de 2017). Factores de riesgos psicosociales en auxiliares de enfermería de un hospital de la red pública en la ciudad de Bogotá, Colombia. *Rev. U.D.C.A Act. & Div. Cient*, 23-32. Obtenido de Scielo.
- Lauracio, C. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 543-554.
- Linares, L. A. (2018). *Google Academico*. Obtenido de Influencia del Síndrome de Burnout en el desempeño laboral del personal de enfermería: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14472/Urrunaga_LLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lopez, A. B. (21 de Octubre de 2008). *LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA: CARACTERÍSTICAS Y MODELOS*. Obtenido de Universidad de Barcelona: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/4963/1/IPCS%20caracter%c3%adsticas%20y%20modelos.pdf>
- Lozano, J. A., Vázquez, J. R., & Sánchez, P. R. (18 de enero de 2012). *Variables que influyen en el burnout del docente*. Obtenido de <https://www.estres.edusanluis.com.ar/2012/01/variables-que-influyen-en-el-burnout.html>
- Luna, C. (26 de febrero de 2019). *Tratamiento cognitivo conductual*. Obtenido de Amadag: <https://amadag.com/tratamiento-cognitivo-conductual/>

- Martinez, A. D. (08 de junio de 2017). *SÍNDROME DEL BURNOUT*. Obtenido de https://www.secadva.unach.mx/images/PERSONAL/PDF/sexta/Sindrome_Burnout._CEA.pdf
- Martins, C. (febrero de 2021). *Qué síntomas produce la ansiedad y en qué se diferencia de la depresión*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59859112>
- Máynez, A. I., & Cavazos-Arroyo, J. (24 de marzo de 2021). *Consecuencias del agotamiento laboral en tiendas de conveniencia*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4560/456067615011/html/>
- Merillas, A. (2018). *PSICÓLOGA CLÍNICA EN MADRID*. Obtenido de <https://www.consultapsicologosmadrid.es/ana-merillas-psicologa-en-madrid/>
- Ministerio de la Protección Social. (julio de 2010). *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial*.
- Ministerio de Trabajo Colombiano. (2015). *Factores de riesgo psicosocial – Condiciones Extralaborales*. Obtenido de Aplicación de la Batería de Riesgo Psicosocial en Colombia: <https://bateriariesgopsicosocial.com/condiciones-extralaborales/>
- Montoya, M. S., Peña, S. L., & Villa, E. A. (10 de agosto de 2020). *Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización*. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000300479#:~:text=Al%20personal%20de%20enfermer%C3%ADa%20al%20que%20le%20gusta,trabajo%20en%20que%20labora%20el%20personal%20de%20enfermer%C3%ADa.
- Morales, L. S., & Murillo, L. F. (marzo de 2015). *Síndrome de Burnout*. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext
- Morin, M. d. (junio de 2020). *Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un centro de atención sociosanitaria*. Obtenido de Google Academico: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20240/Sindrome%20de%20Burnout%20en%20el%20personal%20de%20enfermeria%20de%20un%20centro%20de%20atencion%20sociosanitaria..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Muñoz, F., Moreno, A., & Carrasco, D. (3 de noviembre de 2016). *Burnout en estudiantes de odontología y su relación con sus características sociodemográficas y antecedentes académicos*. Obtenido de Educación Médica Superior: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421412016000200012&lng=es&tlng=es
- Murillo, C., Martín, F., & Velasco, K. (2015). *FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL SÍNDROME DEL BURNOUT*. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/153/>

- CindyPaolaMurilloPalomino.pdf;sequence=1
- Orozco-Vásquez, M.-M., Zuluaga-Ramírez, Y.-C., & Pulido-Bello, G. (2019). Factores de riesgo psicosocial que afectan a los profesionales en enfermería. *Revista Colombiana de Enfermería*, 1-16.
- Ossa, L. M., & Alzate, S. M. (2018). *FACTORES DE RIESGO DESENCADENANTES DEL SÍNDROME DE BURNOUT*. Obtenido de <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/739/Factores%20de%20riesgo%20desencadenantes%20del%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pacherres, Y. I. (2017). *ESTRÉS Y CLIMA LABORAL DE LOS ENFERMEROS DEL SERVICIO DE MEDICINA DEL HOSPITAL REGIONAL*. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/68/TESIS%20-%20CRUZ%20PACHERRES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Parra, A., Paternina, N., & Cárdenas, M. L. (16 de 11 de 2021). *Cuidado de la salud mental del personal de salud durante COVID-19: recomendaciones basadas en evidencia y consenso de expertos*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502021000300074
- Parra, K. T., Vargas, N. C., Sánchez, J. S., & Munévar, F. R. (2019). Variables asociadas al síndrome de burnout en el área de la salud de una clínica de Villavicencio, Colombia. *Psicología y Salud*, 51-62.
- Peña, J. (2019). *TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL PARA REDUCIR LOS SÍNTOMAS DEL* . Obtenido de http://up-rid.up.ac.pa/1766/1/julissa_pena.pdf
- Perea, E. M. (3 de enero de 2020). *SÍNDROME DE BURNOUT – FACTORES DESENCADENANTES*. Obtenido de Ergobi Salud y Bienestar Laboral: <https://www.ergobi.es/blog/sindrome-de-burnout-factores-desencadenantes/>
- Portales Medicos. (2018). Síndrome de Burnout en el personal sanitario. *Revista Electrónica de Portales Medicos.com*.
- Portero, E. (2013). Control y calidad del desempeño de las enfermeras del área quirúrgica. *Revista Electrónica de Portales Medicos.com*, 3.
- Ramírez, J. A., Araiza, A. G., & Anaya, E. V. (02 de septiembre de 2017). *Síndrome de burnout en docentes*. Obtenido de Scielo.org: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045

- Rodriguez, M. (01 de marzo de 2018). *Concepto de enfoque humanista en la psicología*. Obtenido de Psicologica-Online: <https://www.psicologia-online.com/concepto-de-enfoque-humanista-en-la-psicologia-2670.html>
- Ruiz, L., & Isabel, M. (18 de noviembre de 2019). *Propuesta de un programa cognitivo conductual para el síndrome de Burnout en profesionales de la salud de un hospital de Lambayeque*. Obtenido de Repositorio Institucional, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/5778>
- Salas, S. M. (2019). *Estrategias para afrontar y disminuir el síndrome de burnout en trabajadores Pertenecientes al Sistema de Responsabilidad Penal en adolescentes y jóvenes de Fundación en el departamento de Santander*. . Obtenido de Google academico: <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1426/Proyecto%20Mabel%20Masestre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tapia, C. I., & Villagaray, H. E. (2019). *FACTORES QUE CONDICIONAN EL ESTRÉS LABORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL HUGO PESCE PESTO*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3745/INCACARI%20Y%20ESPERME_TESIS2DAES_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tesillo, S. Y., & Martínez, A. O. (2018). Burnout en profesionales de la salud y personal administrativo en una unidad médica de primer nivel. *Psicología y Salud*, 64-70.
- Thomae, M. N., Ayala, E. A., & Stortti, A. (2006). ETIOLOGIA Y PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN . *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*, 18-21.
- Timms, D. P. (2017). LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC). *Royal College of Psychiatrists*.
- Urquija, J. L. (Enero de 2017). *Prevalencia e identificación de factores de riesgo de padecimientos del síndrome de burnout en profesionales de enfermería en servicios de oncología*. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46523/2647959x.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Urquiza, J. L., Reyes, C. M., & Castillo, R. F. (04 de mayo de 2016). *Factores de riesgo y niveles de burnout en enfermeras de atención primaria: una revisión sistemática*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-factores-riesgo-niveles-burnout-enfermeras-S0212656716301755>
- Valdiviezo-Martínez, A., & López-García, M. C. (2016). Estrés y Burnout en médicos familiares. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 132-135.
- Valencia, D. S., Parra, D. G., & García, N. B. (12 de 12 de 2018). *Síndrome de burnout en personal de la salud*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7529914>

Vidotti, V., Martins, J. T., Galdino, M. J., Ribeiro, R. P., & Robazzi, M. L. (21 de octubre de 2019).

Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011

Anexos