

Ariel José Romero-Fernández

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i15.3202>

Síndrome de Burnout y desgaste emocional en personal de enfermería

Burnout syndrome and emotional exhaustion in nursing personnel

Ariel José Romero-Fernández

ua.arielromero@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-1464-2587>

Recibido: 15 de septiembre 2023

Revisado: 10 de noviembre 2023

Aprobado: 15 de diciembre 2023

Publicado: 01 de enero 2024

Ariel José Romero-Fernández

RESUMEN

Objetivo: Analizar el Síndrome de Burnout y desgaste emocional en personal de enfermería. **Método:** Revisión documental. Población de 15 artículos científicos en bases de datos: Scielo, PubMed, Latindex 2.0. **Resultados y conclusión:** Se deben emplear los medios necesarios y disponibles que se enfoquen, sobre todo, al manejo de factores estresantes y permitan tener una mayor resiliencia, adaptabilidad psicológica e inteligencia emocional que les concedan un mejor manejo de sus emociones. Se debe además enfocar la atención al entorno de trabajo que permita al personal tener una mayor seguridad al momento de desempeñar sus actividades y les brinden la seguridad de tener el apoyo necesario por parte de los servicios y jefes inmediatos.

Descriptor: Salud mental; resiliencia psicológica; fenómenos psicológicos. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: to analyze burnout syndrome and emotional exhaustion in nursing personnel. **Method:** Documentary review. Population of 15 scientific articles in databases: Scielo, PubMed, Latindex 2.0. **Results and conclusion:** The necessary and available means should be used to focus mainly on the management of stress factors and allow them to have greater resilience, psychological adaptability and emotional intelligence that allow them to better manage their emotions. Attention should also be focused on the work environment that allows staff to have greater security when performing their activities and provide them with the security of having the necessary support from the services and immediate bosses.

Descriptors: Mental health; resilience, psychological; psychological phenomena. (Source: DeCS).

Ariel José Romero-Fernández

INTRODUCCIÓN

El término "Burnout" o síndrome de "estar quemado" fue introducido a mediados de los años setenta por Freudenberger. Su objetivo era dar a conocer el proceso de negación que enfrentan los trabajadores debido al estrés laboral crónico en su entorno laboral. Este estrés es causado por el agotamiento emocional y físico que atraviesan. Se ha mencionado que este síndrome tiene una prevalencia aún mayor en el personal de enfermería, especialmente bajo ciertos factores de riesgo. Entre estos factores sobresale el sexo femenino y la presencia de familiares con relación directa y contacto más cercano¹.

El Consejo Internacional de Enfermeras (CIE) señala que el problema no solo se debe a la parte asistencial médica, sino que también está relacionado con la organización y características del sistema de salud. La falta de soluciones oportunas ha obligado a los profesionales a sobrellevar responsabilidades que no les corresponden. Un claro ejemplo es la escasez de insumos y trajes de protección, lo que ha llevado a la acumulación de agentes estresores y, en consecuencia, al desarrollo del síndrome de burnout.

Un gran número de profesionales de enfermería enfrenta turnos rotativos con jornadas laborales extenuantes. Esto se ve agravado por la sobrecarga de trabajo, que incluye situaciones como la atención de personas en estado crítico, el manejo de ventilación mecánica, el contacto con la muerte, y la atención a necesidades personales y familiares. Además, se suman preocupaciones como el riesgo de contaminación o infección por Covid-19 en el entorno laboral, así como la incertidumbre sobre el futuro laboral debido a las contrataciones eventuales que se desarrollan en el país³.

La presión laboral se posiciona como uno de los motivos más relevantes durante la pandemia, caracterizada por la necesidad de actuación rápida y eficiente. Este contexto impone grandes responsabilidades, generando presiones, conflictos y cambios constantes. A pesar de que el trabajo del enfermero/a en el sector salud se considera una de las ocupaciones más nobles, también es una de las más estresantes. Esta labor

Ariel José Romero-Fernández

conlleva una alta prevalencia en el desarrollo de enfermedades mentales entre estos profesionales, ya que deben soportar diversas cargas que generan un desgaste profesional significativo.⁴

Este síndrome ha sido analizado por expertos en enfermería a nivel nacional e internacional. Ellos destacan la gravedad diaria a la que se encuentran sometidos al enfrentarse, de manera constante, al estrés en las actividades laborales que cumplen en las instituciones de salud. Estos expertos señalan la gran necesidad de realizar investigaciones o revisiones bibliográficas sobre el estrés laboral crónico. De este modo, se busca analizar el impacto en el sector salud, teniendo en cuenta todas las exigencias, obligaciones, deberes y funciones que desempeñan en el ámbito laboral.⁵

Hoy en día, el Síndrome de Burnout constituye un factor de riesgo laboral muy relevante y frecuente entre los profesionales de enfermería. Es reconocido como una enfermedad de desgaste profesional en los ámbitos de la medicina, la psicología y la sociología laboral. Sus manifestaciones se presentan de manera progresiva, por lo que su abordaje debe ser inmediato para prevenir consecuencias como la incapacidad, el ausentismo laboral, la aflicción social e incluso la muerte laboral debido al agotamiento emocional excesivo.⁶

Se presenta como objetivo analizar el Síndrome de Burnout y desgaste emocional en personal de enfermería.

MÉTODO

Para abordar de manera exhaustiva el tema de investigación, se implementa un riguroso método de revisión documental analítica. La población de estudio se conforma por un total de 15 artículos científicos seleccionados de bases de datos reconocidas, como Scielo, PubMed y Latindex 2.0. La elección de estas plataformas garantiza la obtención de información de alta calidad y relevancia, proveniente de fuentes académicas y científicas de renombre.

Ariel José Romero-Fernández

El proceso de análisis se lleva a cabo mediante dos enfoques complementarios: en primer lugar, se utiliza el método de análisis de contenido, que permite escrutar de manera minuciosa cada artículo en busca de información relevante relacionada con el tema de investigación. Este método proporciona una visión detallada de los conceptos, patrones y tendencias presentes en la literatura científica seleccionada.

Además, se aplica el método analítico sintético con el propósito de integrar y organizar la información obtenida durante el análisis de contenido. Este enfoque facilita la construcción de un corpus teórico sólido y coherente en respuesta al objetivo de investigación planteado. La síntesis de los hallazgos permite identificar patrones emergentes, establecer conexiones significativas entre los distintos estudios y generar un marco teórico que respalde de manera robusta la investigación.

RESULTADOS

El síndrome de burnout ha persistido como una de las principales complicaciones en la salud mental del personal de salud durante un extenso período. La irrupción de la pandemia del COVID-19 ha agravado significativamente esta problemática, destacando la imperiosa necesidad de intervenciones oportunas que protejan y cuiden la salud mental del personal. Múltiples fuentes coinciden en que, aunque todo el personal de salud se ve afectado por esta situación, el servicio de enfermería enfrenta una incidencia y antecedentes significativamente mayores.

Este hecho subraya la urgencia de prestar una atención especial y desarrollar un entendimiento más profundo de las complejidades que enfrenta el personal de enfermería. La necesidad de intervenciones oportunas se vuelve crucial para salvaguardar la salud física y mental de estos profesionales. El reconocimiento de la magnitud de esta carga en el ámbito de la enfermería impulsa la importancia de políticas y estrategias específicas para abordar y mitigar los impactos del síndrome de burnout en este sector vital de la atención médica.^{6 7 8}.

Ariel José Romero-Fernández

El personal de enfermería se ve principalmente expuesto debido a la falta de condiciones laborales apropiadas que les permitan desarrollar sus actividades. En varios de los artículos revisados se menciona que, si bien la sobrecarga de trabajo y falta de insumos necesarios contribuyen a aumentar los niveles de ansiedad y estrés en el personal, también existe una falta de apoyo en cuanto a capacitaciones que permitan al personal disponer de las herramientas adecuadas para un mejor manejo de las situaciones estresantes que les proporcionen, además, una mayor adaptación psicológica y que de esta manera influya en menor medida en su salud mental ^{9 10 11 12}.

Varios autores mencionan que el síndrome de burnout se relaciona de manera directa con la tasa de suicidios, abuso de sustancias, ausentismo laboral o falta de personal que desee laborar en esta clase de entornos. Por ello el impacto de este síndrome, no solo compromete a enfermería de manera individual, ya que influye en los servicios de salud directamente, sino que se ha demostrado que el personal afectado tiene mayores probabilidades de cometer errores al realizar sus actividades en cuanto a atención y seguimiento de los pacientes. El trabajo desempeñado por el mismo también se ve afectado y se observan mayores niveles de ineficiencia. Todo esto en su conjunto aumenta los costos para el sector salud ^{13 14}.

Si bien se describe una mayor incidencia en el personal de enfermería, también existen factores protectores que deben tomarse en cuenta a futuro para disminuir las tasas de burnout. El servicio de enfermería, al trabajar en equipo y disponer de un mayor apoyo por parte de sus colegas, muestra ser capaz de tener una mayor resiliencia en su medio de trabajo y manejar mejor los factores estresantes. De la misma forma, el personal que se encuentra trabajando en primera línea y en entornos directos con los pacientes, muestra una mayor seguridad ya que se ven involucrados de forma directa con los resultados de los pacientes, y esto aumenta su seguridad al sentir mayor satisfacción con su trabajo realizado y el mejoramiento de estos ^{15 16 17}.

Ariel José Romero-Fernández

Se han utilizado diversas herramientas en línea que asisten al personal en el manejo de técnicas de liberación emocional. Además, se han implementado técnicas de respiración y terapia musical, las cuales han demostrado tener un impacto positivo en los niveles de estrés y ansiedad, reduciendo significativamente las tasas de incidencia de burnout. Estos beneficios pueden maximizarse aún más al disminuir la carga de trabajo del personal, permitirles un descanso adecuado durante los turnos y respetar los horarios de descanso nocturno. Se observa una mayor satisfacción laboral por parte del personal cuando se mejora la infraestructura y se proporciona el equipo de protección adecuado.¹⁸ Existen varios factores demográficos que se relacionan directamente con tasas más altas de burnout. Es importante identificar al personal más propenso y actuar de manera inmediata. Se observa que las mujeres, especialmente aquellas con familiares cercanos y niños dependientes, muestran una inteligencia emocional y resiliencia más bajas debido al mayor temor al contagio personal y al de su entorno. Las intervenciones dirigidas a este personal mejoran significativamente su salud mental y su eficiencia laboral.¹⁹

CONCLUSIONES

Es fundamental emplear los recursos disponibles para abordar principalmente el manejo de factores estresantes y promover una mayor resiliencia, adaptabilidad psicológica e inteligencia emocional. Asimismo, se debe prestar atención al entorno laboral para garantizar la seguridad del personal y brindarles el apoyo necesario por parte de los servicios y los superiores inmediatos. Estas medidas son esenciales para mejorar el bienestar y la eficacia del personal en su entorno laboral.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

Ariel José Romero-Fernández

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado.

AGRADECIMIENTO

A todos los agentes sociales involucrados en el proceso investigativo.

REFERENCIAS

1. Rendón Montoya MS, Peralta Peña SL, Hernández Villa EA, Hernández Pedroza RI, Vargas MR, Favela Ocaño MA. Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización [Burnout syndrome in nurses in critical care and inpatient units]. *Enf Global*. 2020;19(3):479-506. <https://n9.cl/jpcs4>
2. Molina P, Muñoz M, Schlegel G. Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas [Job Stress in Critical Care Nursing Professionals]. *Med Segur Trab* [Internet]. 2019;65(256):177–85. <https://n9.cl/we2qc>
3. Fuertes M, Acosta G, Portillo J. Exposición de estrés en tiempos de COVID en los trabajadores de primer nivel de las unidades operativas distrito 04D01 [Stress exposure in times of COVID in first level workers of the operating units district 04D01]. *Ocronos*. 2021;4(3):165. <https://n9.cl/r0cwa>
4. Betancourt M, Domínguez W, Peláez B, Herrera M. Estrés laboral en el personal de enfermería del área de UCI durante la pandemia de COVID-19 [Job stress in ICU nurses during the COVID-19 pandemic]. *Rev Cient Multidiscip*. 2020; 4(3):41-50. <https://n9.cl/bof7g>
5. Blanca J, Arias A. Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España [Burnout syndrome in nursing staff: association with hospital environment stressors, Andalusia, Spain]. *Enfermería Univ*. 2018;15(1):30–44. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.1.62903>
6. Montes B, Fernández E. El efecto de la pandemia en la salud y Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de UCI [The effect of the pandemic on health and Burnout Syndrome in ICU nursing professionals]. *Enferm Glob*. 2022;21(66):1-14. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.483261>

Ariel José Romero-Fernández

7. Carrillo C, Ríos M, Escudero L, Martínez M. Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo [Work stress factors in the hospital nursing staff of the flying team according to the demand-control-support model]. *Enferm Glob.* 2018;17(50):304–24. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.17.2.277251>
8. Bouza E, Gil P, Palomo E. Síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en los médicos de España [Syndrome of burnout by work (burnout) in doctors in Spain]. *Rev Clínica Española.* 2020;220(6):359-63. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.02.002>
9. Grigorescu S, Cazan A, Rogozea L, Ovidiu D. Predictive Factors of the Burnout Syndrome Occurrence in the Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic. *Front Med.* 2022; 9(1):842457. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.842457>
10. Restauri N, Sheridan A. Burnout and Posttraumatic Stress Disorder in the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: Intersection, Impact, and Interventions. *J Am Coll Radiol.* 2020;17(7):921-6. <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2020.05.021>
11. Xu C, Wang Y, Wang Z, Li B, Yan C, Zhang S, et al. Social Support and Coping Style of Medical Residents in China: The Mediating Role of Psychological Resilience. *Front Psychiatry.* 2022; 13(1):888024. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.888024>
12. Mavrovounis G, Mavrovouni D, Mermiri M, Papadaki P, Chalkias A, Zarogiannis S, et al. Watch Out for Burnout in COVID-19: A Greek Health Care Personnel Study. *Inquiry.* 2022;59(1):1-8. <https://doi.org/10.1177/00469580221097829>
13. Perilli E, Perazzini M, Bontempo D, Ranieri F, Giacomo D, Crosti C, et al. Reduced Anxiety Associated to Adaptive and Mindful Coping Strategies in General Practitioners Compared With Hospital Nurses in Response to COVID-19 Pandemic Primary Care Reorganization. *Front Psychol.* 2022; 13(1):891470. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.891470>
14. Dincer B, Inangil D. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explor.* 2021;17(2):109-114. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>

Ariel José Romero-Fernández

15. Muñoz M, Carretero J, Pérez C, Díaz M. Analysis of the Psychosocial Impact of the COVID-19 Pandemic on the Nursing Staff of the Intensive Care Units (ICU) in Spain. *Healthcare*. 2022;10(5):796. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050796>
16. Yildirim D, Yildiz C. The Effect of Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy Practice on Nurses' Stress, Work-Related Strain, and Psychological Well-being During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Holist Nurs Pr*. 2022;36(3):156-165. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000511>
17. Fernandez R, Lord H, Halcomb E, Moxham L, Middleton R, Alananzeh I, et al. Implications for COVID-19: A systematic review of nurses' experiences of working in acute care hospital settings during a respiratory pandemic. *Int J Nurs Stud*. 2020; 111(1):103637. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103637>
18. Chen S, Zhou W, Luo T, Huang L. Relationships Between Mental Health, Emotion Regulation, and Meaning in Life of Frontline Nurses During the COVID-19 Outbreak. *Front Psychiatry*. 2022;13(1):798406. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.798406>
19. Ramírez S, Romero J, Suleiman N, Gómez J, Monsalve C, Cañadas G, et al. Prevalence, Risk Factors and Burnout Levels in Intensive Care Unit Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Env Res Public Heal*. 2021;18(21):11432. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111432>

@2024 por el autor. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).