

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERIA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Enfermería*

**AUTOCUIDADO DE LOS
PROFESIONALES DE ENFERMERÍA
HOSPITALARIA, RELACIONADO CON
SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE
BURNOUT. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN
LOS PAÍSES DE IBEROAMÉRICA 2015-
2024.**

HERNÁN MORA SÁNCHEZ

MAYO, 2024.

TABLA DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS.....	4
ÍNDICE DE FIGURAS.....	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.1.1.1 Antecedentes Internacionales	10
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales.....	20
1.1.2 Delimitación del Problema	20
1.1.3 Justificación.....	21
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.3.1 Objetivo General	23
1.3.2 Objetivos Específicos	23
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES	24
1.4.1 Alcances de la investigación	24
1.4.2 Limitaciones de la investigación	24
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	25
2.1.1 Modelos y teorías	31
2.1.2 Modelo de sistemas de Betty Neuman	31
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	34
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	35
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.4.1 Población.....	40
3.4.2 Muestra.....	40
3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	40
3.6 PLAN PILOTO	41
3.7 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	41
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41
3.8.1 BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN.....	42
3.8.1.1 Estrategia de búsqueda	42
3.8.1.2 Relaciones entre conceptos	43
3.8.1.3 Diagrama de flujo o algoritmo de búsqueda	43

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	44
3.9.1 Selección de los estudios.....	44
3.9.2 Extracción de los datos.....	45
3.10 ANÁLISIS DE DATOS.....	45
3.11 LECTURA CRÍTICA.....	47
3.12 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	47
CAPITULO IV. PRESENTACION DE RESULTADOS	48
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	49
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	54
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	55
5.1.1 Caracterización de los profesionales de enfermería	55
5.1.2 Síntomas del síndrome de burnout en profesionales de enfermería hospitalaria	57
5.1.3 Identificar el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria.	61
5.1.4 Relación del autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria con síntomas del síndrome de burnout.	66
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70
6.1 CONCLUSIONES.....	71
6.2 RECOMENDACIONES	72
BIBLIOGRAFIA.....	73
ANEXOS	82
Anexo 1 Plan Piloto.....	82
Anexo 2 Tabla de Excel.....	85
Anexo 3 Matriz de los artículos seleccionados.	85
Anexo 4 Carta del tutor	89
Anexo 5 Declaración jurada	90
Anexo 6 Carta del lector.....	91
Anexo 7 Autorización CENIT.....	92

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 “Algoritmo, pregunta clínica de investigación”.....	23
Tabla 2 “Mapa de búsqueda de relaciones entre descriptores y secuencias de búsqueda y los resultados obtenidos en cada base de datos”.....	36
Tabla 3 “Nivel de evidencia y evaluación de los artículos incluidos”.....	38
Tabla 4 “Criterios de inclusión y exclusión para la revisión sistemática”.....	40
Tabla 5 "Relación entre conceptos"	43
Tabla 6 “Algoritmo de búsqueda.”	43
Tabla 7 ” Niveles de evidencia clínica y grados de recomendación, Oxford”.....	44
Tabla 8 “Informe de artículos seleccionados”.	46
Tabla 9 “Distribución del personal de enfermería según sexo en estudios de España, México, Colombia, Ecuador y Argentina. Revisión sistemática. Tercer cuatrimestre 2024”.	49
Tabla 10 "Distribución de condiciones laborales, en profesionales de enfermería según artículos elegidos. Revisión sistemática. Tercer cuatrimestre 2024”.	49
Tabla 11 "Distribución de las dimensiones del síndrome de burnout según artículo" ...	50
Tabla 12 Distribución de características según las dimensiones del síndrome de burnout.....	50
Tabla 13 " Distribución de los principales síntomas asociados al síndrome de burnout según autor"	51
Tabla 14 "Distribución de estrategias de autocuidado según artículo científico"	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura No 1 Flujo PRISMA	37
---------------------------------------	----

RESUMEN

Introducción: la enfermería en centros hospitalarios juega un papel importante, brindando una atención de calidad para toda la población que lo requiera, por medio de actividades que ayudan, sostienen y contribuyen a la salud de todas las personas, manteniéndose en constante actualización y progreso en la prestación de servicios en donde desempeña un papel importante en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. El surgimiento de trastornos psicológicos en profesionales de enfermería yace por la demanda de los hospitales con alto grado de trabajo, poco personal, expuestos a agotamiento físico, mental y emocional. **Objetivo General:** determinar el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalario, relacionado con síntomas del síndrome de burnout. Revisión sistemática en los países de Iberoamérica 2015-2024. **Metodología:** este trabajo de investigación es una revisión sistemática la cual se desarrolla mediante un enfoque cualitativo ya que se realiza un análisis en función de los artículos seleccionados, los cuales permiten obtener datos y brindar resultados que permitan cualificar las variables de estudio. **Resultados:** El síndrome de burnout es la causa principal de afección en los profesionales de enfermería en lo que respecta al agotamiento emocional, despersonalización y la baja realización personal, por lo que deben implementarse estrategias y alianzas que mitiguen su frecuente auge en estos profesionales. **Discusión:** La enfermería es una disciplina que se caracteriza por el ejercicio que abarca el cuidado autónomo y cooperativo de todas las personas enfermas o sanas y en todos los entornos. Entendido el quehacer del profesional de enfermería es necesario referirse al trabajo que realiza propiamente el enfermero, destacando el grado de responsabilidad que este conlleva ya sea por los usuarios o por el contacto social, el clima organizacional, la carga laboral, los horarios irregulares, el ambiente físico en el que se desarrolla el trabajo y en el caso de las mujeres la carga laboral que se puede anexar con labores domésticas, esto

acarrea efectos negativos en la calidad de vida, provocando que su salud mental se vea alterada con factores como el estrés crónico y estrés emocional, incluso puede alcanzar altos niveles de ansiedad y depresión. **Conclusión:** El autocuidado es la base fundamental para prevenir o mitigar el impacto del síndrome de burnout en quienes lo padecen esta identificado por una serie de estrategias entre las que se mencionan, promover el bienestar por medio de prácticas como los hábitos de actividad física, los hábitos de reposo, la descarga emocional, la aceptación y resignación, manejo de la energía, correcta comunicación en el ambiente laboral. **Palabras clave:** autocuidado, profesionales de enfermería, síndrome de burnout, síntomas.

ABSTRACT

Introduction: Nursing in hospital centers plays an important role, providing quality care for the entire population that requires it, through activities that help, sustain and contribute to the health of all people, maintaining constant updating and progress in the provision of services where it plays an important role in promoting health and preventing disease. The emergence of psychological disorders and emotional exhaustion in nursing professionals is due to the demand of hospitals on workdays, few staff in hospital areas, exposed to physical, mental and emotional exhaustion. **General Objective:** determine the self-care of hospital nursing professionals, related to symptoms of burnout syndrome. Systematic review in Ibero-American countries 2015-2024. **Methodology:** this research work is a systematic review which is developed through a qualitative approach since an analysis is carried out based on the selected articles, which allow obtaining data and providing results that allow the study variables to be qualified. **Results:** Burnout syndrome is the main cause of illness in nursing professionals regarding emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment, so strategies and alliances must be implemented to mitigate its frequent rise in these professionals. **Discussion:** Nursing is a

discipline that is characterized by the practice that encompasses the autonomous and cooperative care of all sick or healthy people and in all environments. Once the work of the nursing professional is understood, it is necessary to refer to the work that the nurse performs, highlighting the degree of responsibility that this entails, whether for the users or for the social contact, the organizational climate, the workload, the irregular schedules, the physical environment in which work is carried out and in the case of women the workload that can be added to domestic work, this has negative effects on the quality of life, causing their mental health to be altered by factors such as stress chronic and emotional stress, it can even reach high levels of anxiety and depression. **Conclusion:** Self-care is the fundamental basis for preventing or mitigating the impact of burnout syndrome in those who suffer from it. It is identified by a series of strategies, among which are mentioned promoting well-being through practices such as physical activity habits, resting habits, emotional discharge, acceptance and resignation, energy management, correct communication in the work environment. **Keywords:** self-care, nursing professionals, burnout syndrome, symptoms.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.1 Antecedentes del Problema

El síndrome de burnout es un campo de estudio de la salud mental, debido a la necesidad que tienen los profesionales de enfermería, así como a la orientación y creación de estrategias sobre el autocuidado de este padecimiento, por lo que en el presente apartado se exponen diversas referencias las cuales ofrecen una base teórica y analítica adecuada para la revisión, basada en los contextos internacionales, así como nacionales que brinda contenido acorde al autocuidado de los profesionales de enfermería y su relación con los signos y síntomas que se presentan a causa de este síndrome

1.1.1.1 Antecedentes Internacionales

El proceso de cuidar es lo que se conoce como el resultado de la construcción propia de una situación específica y esta es originada a partir de la identificación de los problemas de salud y de las necesidades reales o potenciales de las personas. Partiendo de esto Wilson Donut et al. plantean en el 2019 en su investigación que lleva por título “*Impacto del diplomado; prevención de burnout en el autocuidado del personal de enfermería*” la identificación de prácticas que lleven a la disminución de factores estresantes producto del burnout en los profesionales de enfermería.

El estudio es de tipo descriptivo y observacional, llevado a cabo en Camagüey Cuba. Este tiene como objetivo analizar las necesidades en el personal de enfermería, así como los factores que influyen negativamente en la salud de estos profesionales y la importancia del autocuidado. Cuenta con una participación de 42 enfermeras que laboran en diferentes hospitales de ese país a las cuales se les aplica una prueba psicológica de Maslach y Jackson. Los resultados obtenidos muestran que para el agotamiento emocional se obtiene una puntuación de 77.77%, en el indicador de despersonalización 11.11%, realización

personal se obtiene un 66.66%. Se destaca prácticas de autocuidado como hábitos de descanso más saludables a la realización de ejercicio físico. (Wilson Donet et al., 2019)

Almud ver presenta para el 2019 un artículo en España llamado “*La carga de los profesionales en enfermería en relación con su turno laboral*” se centra en conocer cuál es la prevalencia de la carga mental de los enfermeros, así como la relación que tiene con su lugar laboral. El enfoque de la investigación es cuantitativo con un diseño descriptivo, prospectivo y transversal. El presente estudio está conformado por un total de 40 profesionales de enfermería, utilizando las variables de edad, sexo, número de hijos y antigüedad en el puesto de trabajo, proporcionando como método de medición un cuestionario para que así pueda ser valorada la carga de trabajo de forma subjetiva por parte de cada uno de los individuos. Los resultados muestran que según lo evaluado un 55% tienen carga mental media y más del 40% alto, en donde los aspectos más mencionados por los participantes son las exigencias mentales. (Almudéver Campo et al., 2019).

Rendón-Díaz et al., 2019 realiza en Colombia un artículo para el 2019 con el que se evidencia “*Cual es el precio de la vocación de enfermería y su familia*” es un estudio orientado desde un enfoque cualitativo, que busca comprender el significado que tiene la relación trabajo-familia y cuáles pueden ser las posibles consecuencias asociadas o desencadenantes generadores de estrés y ansiedad para los profesionales, (Rendón-Díaz et al., 2019)

El estudio de Rendón-Díaz et al. se realiza con una muestra de 11 enfermeras que trabajan en unidades hospitalarias de la ciudad de Medellín en Colombia. Es un estudio de tipo exploratorio, que busca analizar como las condiciones laborales no solo están afectando negativamente la salud del personal o provocando periodos estresores que conllevan a la no satisfacción labora, vinculado con las familias y la vida social, lo que genera una

respuesta a factores que desencadenan la poca realización personal con sus familiares. Es necesario implementar medidas estratégicas de autocuidado con respecto a periodos laborales de larga data, que interfieran en los procesos naturales de la vida familiar. (Rendón-Díaz et al., 2019)

El proceso de estrés y agotamiento es facilitado por diferentes componentes que son desapercibidos para la mayoría de los profesionales de enfermería hospitalarios. Partiendo de esto Rendón Montoya et al. plantea en el 2020 una investigación con enfoque observacional descriptivo con diseño transversal, que lleva por título “*Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización*”. (Montoya et al., 2020)

Este estudio se basa en identificar la prevalencia de las diferentes dimensiones en el personal de enfermería los cuales prestan cuidado directo en hospitales de la ciudad de México, con una participación de 90 enfermeros del Estado de Sonora de ese país. Para la recolección de datos se utiliza un cuestionario el cual tiene integrado 39 preguntas, 22 de ellas corresponden al Maslach Burnout Inventory (MBI) y 17 a variables sociológicas y laborales. Los resultados obtenidos por el síndrome de burnout evidencian que son medio para los facilitadores del estrés, se encuentra que: agotamiento emocional con 15.32, despersonalización con 5.13, ocurriendo lo contrario para la falta de realización personal con 36.1. (Montoya et al., 2020)

Pantoja De La Cruz presenta para el 2020 un estudio en Lima Perú llamado “*Estilo de vida y síndrome de Burnout en enfermeras del servicio de emergencias, Hospital Nacional Dos de Mayo 2020*” donde describe el cómo determinar la relación entre los estilos de vida y los factores laborales, así como la implementación de estrategias de autocuidado para prevenir el síndrome de burnout, siendo este un estudio de tipo

cuantitativo con diseño no experimental, correlacional y con una muestra de 65 profesionales.(P. D. la Cruz & Margot, 2021)

Los resultados muestran que, un 23.08% presentan un nivel bueno de estilos de vida, 46.15% un nivel regular y el 30.77% malo.

Con respecto al síndrome de burnout un 33.85% presentan un nivel alto un 44.62% medio y un 21.45% bajo.

Los resultados evidencian una relación directa entre los estilos de vida y el síndrome de burnout en los profesionales de enfermería, por lo que se recomienda crear programas sobre estrategias de autocuidado para su manejo, como la alimentación saludable, actividad física que promueva el bienestar y estabilidad mental. Se concluye que las prácticas citadas favorecen en la reducción del estrés y evitan el agotamiento mental y emocional, fortaleciendo el organismo y por ende la salud del individuo.(P. D. la Cruz & Margot, 2021)

El autocuidado lleva a las prácticas que deben de estar presentes en los profesionales de enfermería para que adopten estrategias para proteger su propio bienestar emocional y psicológico del conocido (SB) síndrome de burnout, siendo este una respuesta al estrés laboral crónico. Partiendo de esto Acopa et al. plantea en el 2021 en su investigación que lleva por título "*Intervenciones estandarizadas de cuidado enfermero en personal de enfermería con síndrome de burnout*" el cual pretende desarrollar un plan de cuidados estandarizados que ayuden a mejorar las condiciones laborales al personal de enfermería. (Acopa et al., 2021)

Acopa et al. realiza en México una investigación que se basa en una búsqueda científica en diferentes bases de datos, con el fin de obtener la información necesaria y así poder realizar un plan de cuidados estandarizado. Se obtiene como resultados, aspectos que mejoren la situación actual de los enfermeros, por los que son propuestos 5 procesos con

el fin de coadyuvar el desarrollo de los profesionales en los ámbitos hospitalarios, por medio de una puntuación Diana siendo esta calificación de la siguiente manera; 1 grave, 2 sustancial, 3 moderada, 4 leve, 5 sin desviación. En los que se integran factores de mejora como lo son; manejo del peso, horas de sueño, nivel de fatiga, habilidades de interacción social y tolerancia de la actividad. (Acopa et al., 2021)

Rodríguez et al. de España, comparte en un artículo del 2021, titulado como “*Prevención del burnout en enfermería*” mostrando generalidades de los profesionales en enfermería vulnerables al estrés crónico, convirtiéndose en algo patológico que afecta a los enfermeros, en forma de agotamiento, despersonalización y afectaciones de logros personales. Destaca que en los últimos años ha aumentado el interés por definir y prevenir el burnout dada la relevancia de sus consecuencias, como el aumento del gasto sanitario debido al ausentismo y la seguridad de los pacientes. (Rodríguez et al., s.d.)

El artículo anterior presenta una investigación de revisión sistemática, con una muestra de una totalidad en la cantidad de enfermeros por artículo seleccionado en el año 2019, con una selección total de 12 artículos para su estudio, con el fin de conocer si existen métodos de autocuidado para la prevención del SB y conocer cuáles son los factores protectores que ayudan a los profesionales frente al estrés.

Entre los resultados destacan dos puntos importantes; Se pueden dividir los resultados obtenidos en dos grupos. Uno de ellos aspira a prevenir el Burnout mejorando las capacidades psicológicas de los profesionales de enfermería, y destaca la resiliencia como factor protector, además de la empatía o asertividad. Por otro parte, se recomienda prevenir el Burnout mejorando las características laborales asumidas por los enfermeros, regulado el número de horas extras u horas nocturnas, e incluyendo un buen liderazgo o supervisión, que podrían prevenir a la enfermera del síndrome Burnout. (Rodríguez et al., s.d.)

En el año 2021 se realiza un estudio nombrado “*El síndrome de burnout y el reflejo en el desarrollo de la profesión de enfermería*” en España con el fin de determinar los elementos que gestionan recursos para provocar síndrome de burnout o agotamiento en el personal de enfermería y así desarrollar estrategias que promuevan el autocuidado en los profesionales. Consiste en un estudio de revisión sistemática y de tipo narrativo, con una revisión bibliográfica llevada a cabo en los años 2019 al 2020.(Suárez & García, 2021)

Suárez & García en su investigación describen como el desgaste emocional, se ha convertido según la evidencia científica en un problema a solucionar, ya que las causas que provocan este mal en la población de profesionales en enfermería van desde la alta tasa de rotación en los recursos humanos, así como la carga asistencial y las exigencias psicosociales como el estrés y la carga emocional, así mismo ambos autores proponen estrategias de autocuidado con el fin de que los profesionales de enfermería puedan beneficiarse y prevenir dicha afección, donde seleccionaron 16 resultados de los cuales 2 son ensayos clínicos aleatorios, 1 investigación cuasiexperimental, un estudio observacional analítico, de los cuales obtuvieron los siguientes resultados con respecto a prácticas de autocuidado para prevenir el síndrome de burnout; Planes de capacitación de habilidades personales como la resiliencia, la adaptación, el compromiso y el empoderamiento, programas de reducción de estrés y el fomento de las competencias del autocuidado. Todo esto debido a que son importantes para las prácticas de enfermería y para la sostenibilidad laboral y el bienestar de estos. (Suárez & García, 2021)

El trabajo de (López Parra, 2022), que lleva el nombre de (*Síndrome de burnout en los profesionales de enfermería de unidades de cuidados paliativos*) realizado en España en el 2022, basada en una revisión integradora de artículos científicos, la cual fomenta la

importancia de identificar el síndrome de burnout en los profesionales de enfermería, así como el autocuidado.

El estudio anterior demuestra que en general se lleva una revisión de artículos para su filtración y selección de los mismo, obtenido como resultados, alteración de las funciones ejecutivas y la efectividad al puesto de trabajo, de esta forma varios estudios de los seleccionados por López Parra muestran la necesidad de implementar herramientas disponibles en los servicios hospitalarios para prevenir y tratar el síndrome, cabe destacar que uno de los estudios ejecuta una serie de prácticas para el autocuidado y manejo del mismo, dicho programa aborda 5 componentes entre los que destacan; cognitivo (Atención plena) somático (Relajación) emotiva y expresiva (Dibujo/Diario/Circulo de escucha) dinámico e interactivo (Movimiento/Danza interactiva) manos (Acupresión/Sitas). (López Parra, 2022)

Salas Marco et al. 2022, realiza una investigación en Cuba, que lleva como nombre *“Condicionantes de la calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche”* menciona una de las principales causas generadoras de estrés como lo es la guardia nocturna, provocando en los enfermeros efectos físicos y psicológicos, como lo son el estrés, ansiedad, alteraciones del sueño y percepción negativa del entorno laboral, dicha investigación sugiere que estos horarios pueden generar repercusiones sobre las enfermeras, como los trastornos del sueño, agotamiento emocional, estrés y ansiedad.

La investigación anterior, tiene un enfoque de estudio de revisión sistemática, así mismo se incluyen ensayos, estudios transversales, revisiones y estudios cualitativos entre 2009 y 2018, de los cuales se obtienen los siguientes resultados, mostrando que para la mayoría de autores la calidad de los cuidados nocturnos es menor que durante el día y puede estar condicionada por exceso de horas trabajadas, percepción de salud, fatiga, calidad del sueño, menor interacción enfermera-paciente, menor apoyo institucional y menor

satisfacción profesional. Se concluye que las labores nocturnas son perjudiciales para cualquier ser humano, sin embargo, hay que reconocer que están inmersas en el ámbito laboral de los enfermeros, por lo que es necesario que durante esas rotaciones los profesionales integren en sus días libres estrategias de reposición de sueño, relajación, así como evitar la ingesta de café o bebidas energizantes que conlleven a problemas de ansiedad y estrés crónico. (Salas Marco et al., 2022)

El presente estudio realizado en Chile en el año 2022 lleva por nombre “*Calidad de vida de los profesionales de enfermería*” determina investigaciones sobre la calidad de vida de los profesionales de enfermería que se desempeñan en diferentes áreas hospitalarias y las prácticas de autocuidado, la investigación está basada en una revisión bibliográfica de diferentes estudios que comprenden los periodos entre los años 2016 y 2018, de los cuales 15 artículos son seleccionados como la muestra para el estudio. (Henríquez-Figueroa et al., 2022)

Henríquez-Figueroa en su investigación describe la realidad de los enfermeros, donde menciona que la calidad de vida de este tipo de profesionales en el campo de trabajo es cambiante, todo esto debido al incremento de las responsabilidades inherentes al cargo que pueda afectar positiva y negativamente la calidad de vida. Los resultados muestran que la mala calidad de vida de estos profesionales está vinculado a largas jornadas laborales, falta de reconocimiento laboral y la mala relación social e interpersonal, así mismo menciona la necesidad de implementar estrategias de autocuidado para reducir las demandas excesivas y la sobre carga de trabajo, con el fin de aumentar el apoyo social y el desarrollo del trabajo en equipo para obtener una mejor calidad de vida laboral libre de factores estresores que conlleven a contraer problemas de salud mental. (Henríquez-Figueroa et al., 2022)

En Paraguay se realiza una investigación científica para el año 2024, llevada a cabo en el país de Costa Rica con el que se busca determinar prevalencia del síndrome de desgaste ocupacional en los funcionarios del área de enfermería, así como la gestión de propuestas para el autocuidado de estos trabajadores. Dado lo anterior el aporte de esta investigación es denominado “*Síndrome de desgaste ocupacional en el personal de enfermería del área de salud de Parrita, Puntarenas, Costa Rica*”. (Arias Gutiérrez & Brenes Gómez, 2024)

El estudio de Arias Gutiérrez et al. se realiza con una muestra de todos los funcionarios de enfermería del centro de salud, esto debido a que las características de la población con respecto a profesionales de enfermería son muy pocas, el estudio tiene un enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal. Para la toma de resultados se utiliza el instrumento de Maslach Burnout Inventory Human Services Survey, obteniendo los siguientes resultados; con síndrome de desgaste ocupacional 47,5%. El 42.5% afectación de la realización personal, 7,5% despersonalización y 5,0% cansancio emocional.

Con respecto a los resultados obtenidos se establece que el autocuidado es fundamental promoviendo practicas saludables como: comer bien, eliminar la ingesta de licor, realizar ejercicios físicos, prestar atención a la calidad y horas del sueño en conjunto con técnicas para el manejo del estrés como lo son los ejercicios para la respiración, yoga y meditación. (Arias Gutiérrez & Brenes Gómez, 2024)

Romero Fernández establece que la herramienta efectiva en contra de esta problemática consiste en identificar al personal de enfermería más propenso y actuar de manera inmediata. En el año 2024 describe su artículo denominado “*Síndrome de burnout y desgaste emocional en el personal de enfermería*” en España, buscando emplear los medios necesarios que se enfoquen en el manejo de los factores estresantes en sus lugares de trabajo, vida personal y que obtengan herramientas para tener una mayor resiliencia,

adaptabilidad psicológica e inteligencia emocional que les permita un mejor manejo de sus emociones. (Romero-Fernández, 2024)

El estudio es una revisión de tipo documental analítica, con una muestra de 15 artículos científicos. El autor expone la necesidad de políticas institucionales, las cuales abordan primeramente a la persona, promoviendo el acceso a consultas de salud mental para los profesionales de enfermería, que favorezcan un mejor manejo emocional. Segundo, el entorno laboral que permita al personal tener mayor seguridad al desempeñar sus actividades, así como el apoyo necesario por los servicios y jefes inmediatos. (Romero-Fernández, 2024)

Rivera 2024, realiza un artículo que lleva como nombre *“El síndrome de burnout en el personal de enfermería”* pretende concientizar al personal de enfermería en relación con el síndrome y los efectos que este tiene en la salud física, mental, emocional relacional y laboral. El estudio elaborado en Estados Unidos de Norte América, con una investigación de tipo cualitativo-documental y enfoque descriptivo, en donde las unidades de análisis utilizadas son artículos, documentos electrónicos, libros y revistas científicas. (Rivera, 2024)

La exposición a niveles de estrés crónico elevados se caracteriza por diversas manifestaciones sugestivas de desilusión, irritabilidad, enojo, sentimientos de frustración actitudes suspicaces, agotamiento emocional baja realización personal y la despersonalización. El estudiar el SB, conlleva a implementar estrategias que tengan como objetivo el bienestar psicosocial del trabajador, como el manejo con la resiliencia proceso por el que la persona aprende a mediar con; el afrontamiento, optimismo, autoeficacia, control, competencia, esperanza y la espiritualidad. (Rivera, 2024)

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

En Costa Rica, la investigación de artículos nacionales sobre el autocuidado con respecto al síndrome de burnout es muy escasas, dificultando la producción de nuevos estudios, aunque no afecta a toda la población, afecta a una parte importante para el desarrollo de una buena salud en nuestro país como los profesionales en enfermería, lo que evidencia la importancia de realizar nuevos estudios científicos en el país.

Salas Jimenes realiza una investigación para el 2019 sobre *“La prevalencia de factores de riesgo personales y laborales asociados al síndrome de burnout en el profesional de enfermería, según características sociodemográficas”* el estudio es realizado en Costa Rica, tiene enfoque de revisión sistemática, utilizando una muestra de 16 artículos científicos, la cual menciona que el síndrome de burnout es estudiando en todo el mundo, sin embargo no le toman la verdadera importancia que esta afectación requiere como lo es en el caso de enfermería. (Salas Jimenes,2019)

La investigación anterior describe el promover la educación en los profesionales de enfermería con el fin de prevenir el síndrome de burnout, así mismo detalla la importancia y necesidad de identificar los signos y síntomas tanto personales como la de los propios compañeros para una intervención adecuada y oportuna.

1.1.2 Delimitación del Problema

Esta investigación es una revisión sistemática, la cual es llevada a cabo mediante la revisión de artículos científicos, con respecto al autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria, relacionado con los síntomas del síndrome de burnout el cual toma en cuenta a cualquier género de profesionales de enfermería hospitalaria, con una muestra de 5 artículos científicos en los países de España, México, Colombia, Ecuador y Argentina, en los periodos 2019-2024.

1.1.3 Justificación

El síndrome de burnout es una enfermedad que revela un verdadero desgaste emocional para quienes lo padecen, siendo así una de las principales causas presentes en los profesionales de enfermería expuestos constantemente a situaciones de muerte, sufrimiento, largas jornadas laborales, nula o poca validación de la labor realizada, comprometiendo así, aspectos fundamentales como el desempeño laboral, la salud y el bienestar a lo largo de la vida profesional.

El estrés vinculado al ámbito laboral incluye desgaste emocional y físico, haciendo referencia a la aparición de la cronificación y dando lugar a un agotamiento generalizado, afectando de forma progresiva, si no se aborda de manera adecuada por un cambio en el comportamiento del trabajador que lo padece, desencadenando señales de despersonalización y cinismo, con un eminente descenso de la productividad laboral y la motivación.

El estrés ocupacional es entendido entonces como la interacción que tiene un ser humano entre la alta demanda psicológica, el bajo control sobre el trabajo y apoyo social que el individuo recibe de sus compañeros y jefes, lo que conlleva a una respuesta de un ambiente desagradable, tenso y de relaciones interpersonales conflictivas.

(Vidotti et al., 2019) refleja que la ocurrencia del síndrome de burnout es del 20.9% en profesionales de enfermería hospitalaria y a la vez tiene un enfoque relacionado a diversas dimensiones entre las que destacan: la alta demanda laboral, el bajo control sobre las labores realizadas, el poco apoyo social recibido en el lugar de trabajo, las menores percepciones de la calidad de la vida física, psicológica y de las relaciones sociales, así como las del medio ambiente.

Esta investigación aporta en la ciencia y disciplina conocimiento necesario sobre la importancia de la salud de estos profesionales, que son parte de un gran equipo multidisciplinario en la atención directa de muchos pacientes que lo necesitan, obteniendo un aporte significativo y competente con lo que respecta a su salud, con el fin de resguardar la integridad y el bienestar de estos profesionales de enfermería.

La motivación de esta investigación consiste en concientizar y exponer una gran problemática, como lo es la salud mental y emocional de los enfermeros, causado por el síndrome de burnout, siendo esta causa, muchas veces normalizada por el mismo sistema de salud. El estudio, por cuanto, tiene la intención de que se pueda reconocer que este tipo de profesional en salud requiere de un abordaje para mantener un buen desarrollo de vida personal y profesional. Al promover el autocuidado y el manejo del bienestar emocional, no solo aumenta la calidad de vida, sino que aumenta el rendimiento y satisfacción en todos los aspectos del ejercicio profesional.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

La pregunta central que va a guiar la investigación es;

¿Cómo el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria se relaciona con los síntomas del síndrome de burnout?

La presente investigación busca ampliar el conocimiento mediante un enfoque riguroso y multidisciplinario del tema previamente mencionado, donde busca ofrecer a un grupo colectivo de lectores y profesionales herramientas que les ayude a enfrentar los retos relacionados. La investigación se lleva a cabo utilizando la pregunta PICO;

Pregunta PICO

La pregunta PICO facilita la definición y el análisis en una revisión sistemática, en donde se establece el tema de dicha investigación en forma de preguntas, utilizadas para encontrar respuestas a interrogantes planteadas.

Tabla 1 “Algoritmo, pregunta clínica de investigación”

P	I	C	O
Población	Intervención	Comparación	Otño-Resultados
Profesionales de enfermería hospitalaria.	Autocuidado.	Síndrome de Burnout.	Síntomas del síndrome de burnout.

Fuente: elaboración propia, 2024.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Determinar el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalario, relacionado con síntomas del síndrome de burnout. Revisión sistemática en los países de Iberoamérica 2015-2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

Caracterizar los aspectos sociales de los profesionales de enfermería hospitalaria.

Revisión sistemática en los países Iberoamérica 2015-2024.

Reconocer los síntomas del síndrome de burnout en profesionales de enfermería hospitalaria. Revisión sistemática en los países Iberoamérica 2015-2024.

Identificar el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria. Revisión sistemática en los países Iberoamérica 2015-2024.

Relacionar el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria con síntomas del síndrome de burnout. Revisión sistemática en los países Iberoamérica 2015-2024.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

Esta investigación no encuentra ningún alcance extra a la hora de realizarse.

1.4.2 Limitaciones de la investigación

Esta investigación no encuentra ninguna limitación a la hora de realizarse.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONTEXTUAL

Contexto histórico del autocuidado

El término “Autocuidado” enfocado en salud, ha sido ampliamente utilizado e investigado desde la teoría Orem, sin embargo, enfermería ha sido partícipe de esta iniciativa, concentrando la mayor parte de las investigaciones en los componentes físico-biológicos de esta atención, para fomentar la responsabilidad en todos aquellos individuos, con el fin de elevar la calidad de vida y el bienestar.

Ayes et al. menciona que el estado de salud mental de una persona depende en gran medida de los cuidados que se brinde así mismo. Entonces el autocuidado se basa en una estrategia que cada persona crea o adquiere, mediante tácticas que lo conduzcan a la prevención y promoción de conductas saludables, convirtiéndolo en gestor de su autocuidado, generando autonomía y mayor control sobre sí, para el fomento y conservación de su propia salud. (Ayes et al., 2020)

El aumento en los factores que contribuyen al desgaste emocional provoca disminución de este en el personal de enfermería debido a esto es necesario fomentar en los enfermeros conductas de autocuidado que contribuyan al auge de la estabilidad emocional. Según lo menciona (Romero-Fernández, 2024) en su estudio; “La presión laboral, precursor del síndrome de burnout, caracterizada por grandes responsabilidades, presiones, conflictos y cambios constantes”.

Dimensiones del autocuidado

El autocuidado se rige a través de principios fundamentales y para que este sea adaptado por el individuo es necesario cierto grado de desarrollo y conocimiento personal, el cual permite a los enfermeros mantener una buena salud, prevenir la enfermedad y disfrutar

de la vida. Las cuales comprenden la parte física, emocional, relacional y espiritual, así mismo hay componentes que contribuyen al correcto desarrollo de estos principios.

Dimensión mental o empoderamiento

El empoderamiento representa una visión positiva en los enfermeros con el fin de afrontar el estrés laboral y de esta forma transformar dicha causa en algo positivo. El empoderamiento organizacional puede disminuir los altos niveles del síndrome de burnout y de esta forma mejorar la calidad de vida laboral de los profesionales y la satisfacción laboral (García Pizarro, 2023). Constructo de percepciones profesionales las cuales someten a los individuos a valorar su trabajo y de esta forma contribuir en los procesos de atención y así, conducir a la competencia sana y sensación de libertad profesional, fomentando autoestima propia en el ámbito laboral, el surgimiento habilidades sociales, desarrollando habilidades profesionales de superación y creando un entorno de trabajo positivo.

Dimensión física o practicas

Promueven el desarrollo de una mejor calidad de vida en el personal de salud. El aplicar con junto de actividades y acciones para el desarrollo de ciertos conocimientos es lo que lleva a la finalidad de mejorar y elevar las condiciones de salud mental frente a procesos de estrés crónico, teniendo dominio y experiencia del ámbito laboral, personal y social. (Acopa et al., 2021). Conociendo estas prácticas los profesionales en enfermería desarrollan experiencias de adaptación a su condición de salud, disminuyendo las sensaciones clínicas producidas por el síndrome de burnout, dentro de estas acciones a realizar por los enfermeros se encuentran las siguientes: fomento al ejercicio, mejora en las comunicaciones laborales, manejo de la energía, mejora de las horas de sueño, ayuda para disminución del peso.

Dimensión emocional o conocimientos

La terapia emocional es meramente formativa y es lo que conduce a un individuo o grupo de personas a formar pensamientos más objetivos y realistas de lo que está pasando en el entorno, ayudando a formar y gestionar acciones de sentimiento positivo así mismo y para los demás. (Pedrola, 2022). Con respecto a lo antes citado por el autor la dimensión emocional como uno de los aspectos relevantes del autocuidado es ver de manera más inteligente y saludable las situaciones y los hechos, permitiendo promover cambios sostenibles individuales y grupales, siendo necesario y urgente aprender a gestionar la autonomía emocional y el poder de lo que se siente frente a situaciones estresantes. Pedrola 2022, hace referencia a que las emociones se contagian: qué emociones se deciden sentir, qué afecto, cuanta confianza, y cuanto entusiasmo.

Salud mental

Es la necesidad de bienestar fundamental para la capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, así como de ganar sustento y disfrutar de la vida. (Muñoz Arroyave et al., 2022). Se considera con respecto a lo anterior que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de los individuos, las comunidades y las diferentes sociedades.

El bienestar en el contexto de salud mental como un conjunto de aspectos que conducen al completo estado de bienestar físico, psíquico y social según lo define la OMS, tiene tres modelos coexistentes entre sí los cuales responden a la manera de como el ser humano enfrenta las situaciones de la vida.

- El bienestar subjetivo: el ser humano como un ser hedónico, busca el placer y evita experiencias dolorosas.

- El bienestar psicológico: el ser humano en continuo proceso de desarrollo y potencialización.
- El bienestar social: el ser humano se adapta, integra y actualiza continuamente.

Síndrome de Burnout

El ser humano moderno se enfrenta a condiciones prolongadas de activación ante la lucha o huida, como lo que sería el estrés generado por las condiciones laborales. (Lovo, 2020).

El llamado síndrome de burnout consiste en un trastorno adaptativo crónico, como producto del cansancio emocional, el estrés crónico y las altas demandas psicológicas del trabajo, alterando la calidad de vida de los individuos. Caracterizado por un eminente progreso de alteraciones psicológicas, entre las que se encuentran; agotamiento emocional, despersonalización y la disminución de la realización personal.

Esto implica que cuando se hace mención de que un profesional está quemado, debe de reflejar un hecho de una situación ya sea laboral, familiar o social, agotando su capacidad de reacción a la manera adaptativa al entorno donde se encuentra. (Lovo, 2020)

El Burnout es un síndrome frecuente entre profesionales que realizan labores que involucren la ayuda y apoyo social a una comunidad, siendo enfermería una de las profesiones más afectadas por esta causa, es necesario destacar el quehacer de enfermería la labor que desempeña dentro del ámbito hospitalario, considerando que requiere el despliegue de actividades que involucran el control mental y emocional. (Santillan & Muñoz, 2020). Como integrantes de un multidisciplinario equipo de salud, los enfermeros se caracterizan y distinguen por el manejo de situaciones críticas que conllevan a una gran responsabilidad, enfrentándose de forma cotidiana a presiones, conflictos y cambios cotidianos.

Las manifestaciones clínicas del burnout pueden agruparse en cuatro niveles según su gravedad:

- **Leve:** cuando solo se presentan quejas vagas, cansancio y dificultad para levantarse a la mañana.
- **Nivel medio o moderado:** representado por cinismo, aislamiento, suspicacia y negativismo.
- **Nivel grave:** en el cual se observa la presencia de enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión y abuso de alcohol o drogas. Por último, se agrupan manifestaciones como son el aislamiento muy marcado, el colapso, los cuadros psiquiátricos y los suicidios dentro del nivel extremo. (Lucero Tapia et al., 2022)

Dimensiones del síndrome de burnout

(Zhindón et al., 2019) menciona que las variables relacionadas con respecto a las dimensiones de este síndrome en general se encuentran la ansiedad, disfunción social, depresión, las cuales generan alteraciones funcionales.

Presenta consecuencias que se manifiestan en respuestas somáticas, así mismo de las tres dimensiones que presenta el síndrome el agotamiento emocional, presenta un mayor impacto, a diferencia de la despersonalización y baja realización personal en muchos de los casos.

La ansiedad conocida como una condición emocional de manera repentina y fuerte que presenta hiperactivación del del sistema nervioso en conjunto con emociones subjetivas de tensión; a esta causa predisponente se le cataloga como una percepción del individuo al recibir estímulos como amenazantes, esta variable tiene una alta relación con el

síndrome, siendo una de las principales manifestaciones clínicas en quien lo padece. (Zhindón et al., 2019).

El agotamiento emocional se presenta con cuadros de fatiga física y emocional crónica aumentando y contribuyendo a uno de los factores ya mencionados como la ansiedad. Las conductas de evitación producidas por la llama despersonalización y la depresión definida como un trastorno del estado de ánimo, caracterizado por la alteración del humor, todos los anteriores malestares clínicos tienden a presentar un deterioro crónico en lo social, laboral, y personal del individuo. (Zhindón et al., 2019)

2.1.1 Modelos y teorías

2.1.2 Modelo de sistemas de Betty Neuman

Betty Neuman nace el 11 de setiembre de 1924 en Ohio de los Estados Unidos, en 1947 Neuman finaliza sus estudios básicos con honores en la escuela de enfermería Popeles Hospital, actualmente General Hospital, en Akron (Ohio). Posteriormente se traslada a California y trabaja en distintos lugares como enfermera hospitalaria, directora en enfermería, profesora en una escuela y como enfermera de empresa en una clínica llamada Medical Center Universitario of Southern California. (Alligood, 2021).

Para el año 1957 continua su educación y obtiene su maestría en enfermería comunitaria, después de concluir su maestría Neuman trabaja como enfermera comunitaria en los Ángeles, aplicando sus conocimientos y experiencias en este campo. Posteriormente para 1966, Neuman completa su doctorado en enfermería clínica en la UCLA, destacándose como una de las primeras enfermeras en obtener un doctorado en los Estados Unidos y de este modo su disertación doctoral sienta las bases para lo que sería el desarrollo de la

teoría de sistemas, un modelo que cambia la vida de las personas, con respecto a la forma en que son atendidas y se abordan las necesidades de salud. (Alligood, 2021).

Betty Neuman propone un modelo conceptual que se centra en la interacción entre el individuo y su entorno, así mismo ella define a la salud como un estado de bienestar completo que abarca varios aspectos entre los que están; físicos, psicológicos, socioculturales espirituales y de desarrollo. La teoriza se basa en que los factores ambientales, tanto internos como los externos influyen en el estado de salud de las personas. Según (Alligood, 2021), ella formula su propia definición de factores estresantes, definida como; “Son todas las fuerzas del entorno y que cuando la persona o sistemas se enfrentan a estos factores da como resultado la estabilidad o por ende la enfermedad”.

Esta teoría se utiliza para describir las respuestas físicas del cuerpo ante el estrés y el proceso por el cual los individuos se adaptan al mismo, ella menciona que su postulado está compuesto por tres funciones básicas, alarma, resistencia y agotamiento. La primera se desencadena cuando se percibe el estrés, mismo que prepara al organismo para defenderse, pero si el estrés persiste la fase de resistencia se activara y el cuerpo moviliza todas las capacidades de afrontamiento y los mecanismos de defensa de la persona con el fin de alcanzar la homeostasis y si la situación estresante ha sido abrumadora los recursos del individuo ante ese proceso de lucha se agotan y se puede producir la muerte.

La teoría de Neuman aborda sobre todo dos elementos importantes como el estrés y la reacción a él, analizando dos variables para su desarrollo: las ocurrencias, condiciones pasadas o presentes de la naturaleza y la intensidad de las condiciones estresantes, y los factores de riesgo que aumentan la posibilidad de aparición de enfermedad.

También hace referencia a la prevención primaria, secundaria y terciaria cómo intervenciones para retener, alcanzar y mantener el equilibrio del individuo, la primaria es en este caso responsable por promover la promoción de la salud con el fin de que los enfermeros sean educados sobre cómo evitar la aparición del síndrome de burnout por medio de estrategias de apoyo y defensa frente a la reducción de factores estresantes y a la disminución del riesgo, la secundaria estaría relacionada con la prevención ante la presencia de síntomas psicológicos subyacentes en el profesional, en donde lo que se busca es recuperar la estabilidad del individuo y que no trascienda a más, y la terciaria se produce una vez que haya presencia de algún indicio relacionado con el síndrome, evitando la aparición del hecho como tal. (Alligood, 2021)

Según (Romero-Fernández, 2024), los factores de riesgo para el desarrollo del SB aumentan con respecto a edad avanzada, mayor antigüedad en el puesto de trabajo, ansiedad y depresión, estos factores son clasificados como; intrínsecos (edad, sexo (mujeres), realización personal, relaciones sociales, falta de crecimiento profesional, tiempo y acercamiento familiar) extrínsecos (factores económicos, largas jornadas de trabajo, poco reconocimiento laboral, relaciones interpersonales, falta de personal).

Betty Neuman define precisamente esos factores como estresantes que producen tensión, teniendo el potencial y la capacidad de causar inestabilidad de las personas, provocando la aparición de uno o más estresores al mismo tiempo, como el agotamiento mental excesivo, de ahí la necesidad de identificar la complicación y tipo de factores causantes, la naturaleza y la intensidad del estresor y a partir de esta identificación potencializar la búsqueda para la reducción y manejo de estos factores que son los promotores de incrementar la incidencia del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente revisión sistemática se desarrolla mediante un enfoque cualitativo ya que se realiza un análisis en función de los artículos seleccionados, los cuales permiten obtener datos y brindar resultados que permitan cualificar las variables de estudio, así mismo (Flores & Anselmo, 2019) menciona que este tipo de estudio brinda una alternativa diferente para proporcionar y mostrar conocimientos científicos con el fin de comprender y explicar la descripción del fenómeno.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación sistemática, constituida por una serie de estudios y publicaciones científicas la cual se enfoca en describir y analizar los resultados obtenidos mediante la recopilación exhaustiva y basada en evidencia científica, es decir consiste en describir el nivel más alto de resultados sobre las características y propiedades sin que la información sea manipulada, lo que da una mayor confiabilidad del estudio. (Villasís-Keever et al., 2020)

Según (Chambergo-Michilot et al., 2021), la presente investigación se clasifica como de revisión de alcance, la cual permite una amplia evaluación de la información, así mismo no se orienta a un solo diseño investigativo, por lo que, en la búsqueda de datos se pueden identificar múltiples diseños con el fin de formular nuevas hipótesis con respecto al tema en estudio. Evidenciando que el SR es una revisión que identifica conceptos importantes de un tema a través de una cobertura exhaustiva de literatura.

Conforme a la pregunta de investigación PICO “¿Cómo el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria se relaciona con síntomas del síndrome de *burnout*?” se clasifica como una revisión de alcance de tipo pronóstico, ya que según (Rendón-Macías et al., 2022) este enfoque se orienta en determinar o estimar el

autocuidado, así como las posibles probabilidades de desenlace en los profesionales de enfermería con una posible exposición a algún factor de riesgo que genere en los enfermeros síndrome de burnout.

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio sigue un diseño investigativo que se conoce como metodología PRISMA, (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), la cual, se ha diseñado principalmente para revisiones sistemáticas de estudios que evalúan los efectos de las intervenciones de salud, independientemente del diseño de los estudios incluidos, así mismo busca determinar errores en la presente investigación y logra corregir aquellos eventos inesperados, con el fin de asegurar la transparencia proporcionando un marco estructurado y confiable. (Barrios Serna et al., 2021)

El método PRISMA garantiza la revisión sistemática en el trabajo de estudio con una alta calidad, ya que el mismo integra fases las cuales ayudan a desarrollar y a comprender su metodología, con el fin de asegurar el rigor de los resultados. Busca identificar todos aquellos estudios con potencial para su respectiva revisión. Se realiza una investigación exhaustiva por medio de lectura y análisis meticolosa que no cumplan con los criterios antes establecidos. Posteriormente a los estudios seleccionados se aplican con más detalles los criterios para su elegibilidad. Son parte de la inclusión todos aquellos artículos que aplican a los criterios antes mencionados. (Barrios Serna et al., 2021)

Tabla 2 “Mapa de búsqueda de relaciones entre descriptores y secuencias de búsqueda y los resultados obtenidos en cada base de datos”.

	Scielo	PudMed	Google académico	EBSCO	Redalyc
Autocuidado AND profesionales de enfermería AND burnout NOT covid-19.	3040	1	4730	637	199

Burnout AND signos y síntomas AND enfermería AND autocuidado NOT covid- 19	1380	0	1610	205	21
Total					11,823

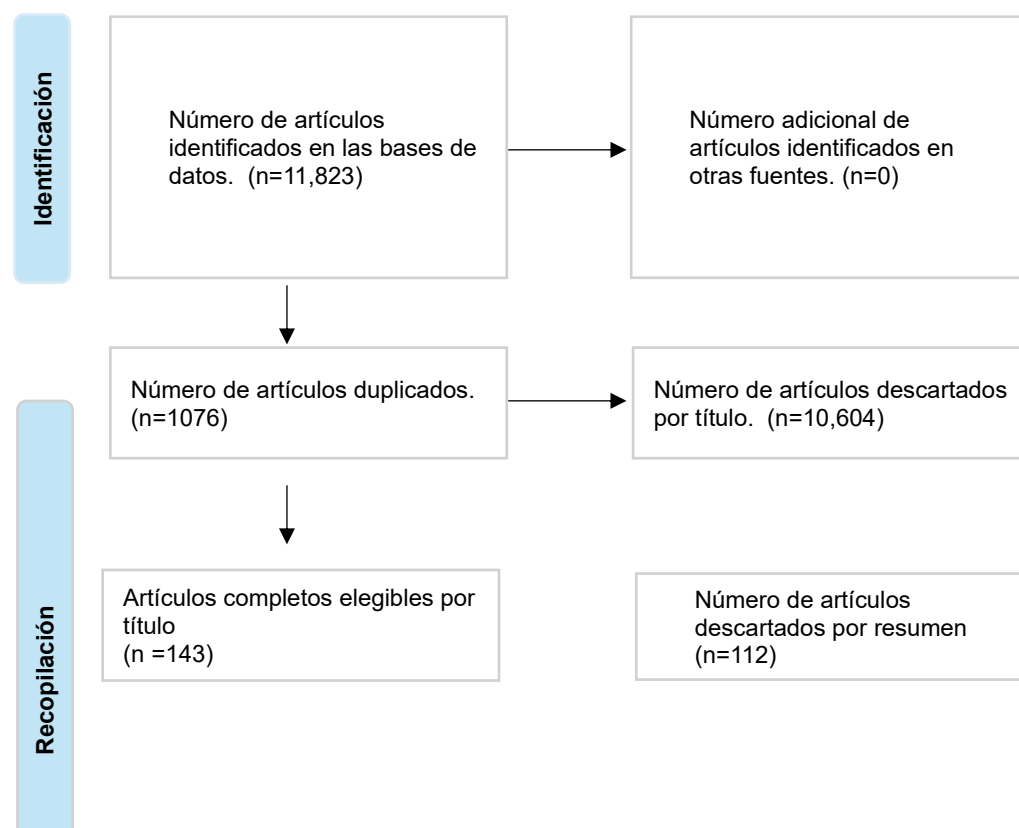
Fuente: elaboración propia, 2024.

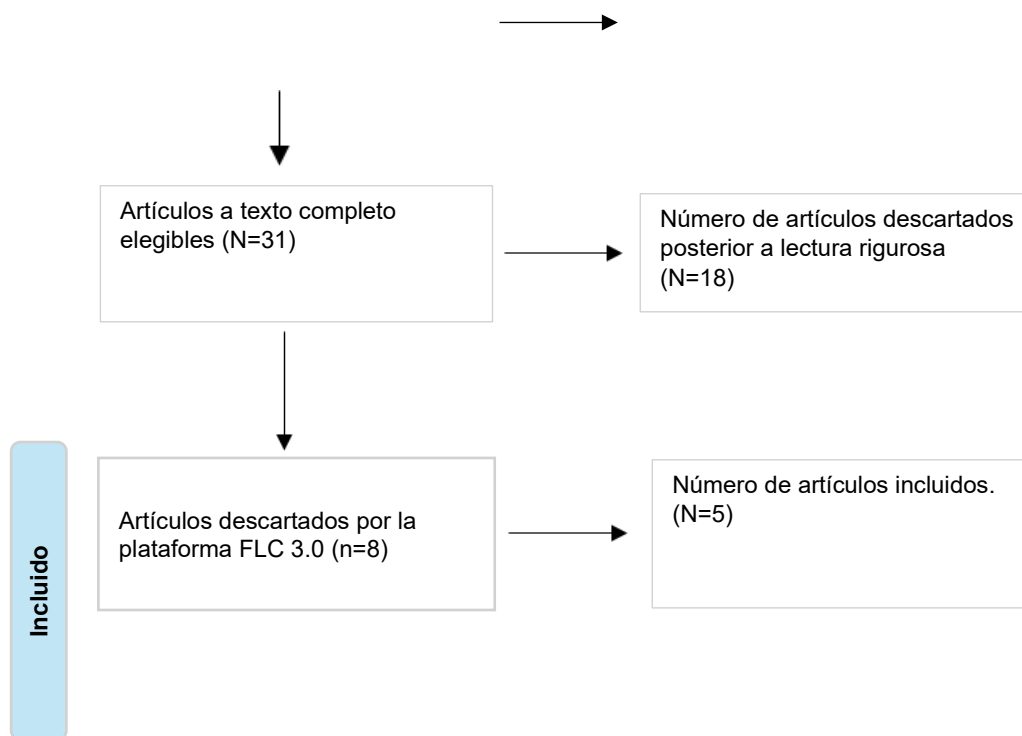
Los resultados que se obtienen en la tabla anterior muestran gran cantidad de información al emplear los descriptores booleanos en conjunto con las palabras claves que forman las estrategias de búsqueda, “autocuidado AND profesionales de enfermería AND burnout NOT covid-19” y “burnout AND síntomas AND enfermería AND autocuidado NOT covid-19, obteniendo un total global de 11823 artículos.

Se inicia con un proceso de descarte mediante el cual se excluyen los estudios duplicados que son 1076 y se descartan 10604 por título, dando como resultado 143 artículos elegibles de los cuales se descartan por resumen 112 para un total de 31 investigaciones.

De estas 31, 18 se excluyen posterior a la lectura rigurosa y 13 se someten a la plataforma FLC 3.0 donde únicamente 5 cumplen con los requisitos de inclusión para la presente investigación.

Figura No 1 Flujo PRISMA





Fuente: elaboración propia, 2024

Los estudios seleccionados como incluidos para desarrollar la presente investigación pasan y aprueban los criterios de selección ya que también son analizados por medio de la plataforma FCL 3.0 y el nivel de evidencia Oxford, ver (tabla 5) con el fin de mostrar y evidenciar la calidad que representan los mismos con respecto a los criterios de dicha plataforma, de mediana a alta calidad. En la siguiente tabla se presentan los datos según nivel de evidencia y nivel de evaluación.

Tabla 3 “Nivel de evidencia y evaluación de los artículos incluidos”.

Autor (es)	Nivel de evidencia	
	OXFORD	FLC (3.0)
(Infante & Virginia)	2b	Alta
(Rivas Ponce, 2019)	3b	Medio
(Vargas Cruz et al.)	1b	Alta
(Acopa et al.)	1b	Medio

Fuente: elaboración propia, 2024

3.4 UNIDAD DE ANALISIS U OBJETO DE ESTUDIO

La unidad de análisis para el presente trabajo de investigación está compuesta por los artículos relacionados con el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria, los síntomas del síndrome de burnout en países de Iberoamérica, así mismo se utilizan funestes de información secundaria como Scielo, EBSCO, Redalyc, Google académico, PudMed, las cuales están orientadas en la búsqueda de artículos científicos, ensayos clínicos y cohortes, estudios de casos y controles, siendo de suma importancia para abordar el tema principal para la revisión sistemática. A lo anterior (González-Garay et al., 2018) los estudios de casos y controles hacen referencia a la utilidad cuando se buscan factores de riesgo y a la comparación de dos grupos de personas, método útil para analizar situaciones clínicas, identificar puntos de fortaleza o mejora en cada estudio.

(Salazar F. et al., 2019) mencionan en su investigación que los estudios de cortes son un tipo de investigación de carácter longitudinal, transversal y analíticas, así mismo este tipo de estudios se caracteriza por aportar una alta evidencia según el tipo de escenario, determinar la asociación entre un factor y su exposición y el desarrollo de una enfermedad o circunstancia e interés.

Los ensayos clínicos son una evaluación experimental llevada a cabo con el fin de evaluar la naturaleza de los hechos. (Vera Carrasco, 2022). Con respecto a lo mencionado por el autor los estudios clínicos se utilizan para evaluar la seguridad y la eficacia de intervenciones contra problemas de salud de cualquier tipo.

3.4.1 Población

La población está conformada por un total de 277 profesionales de enfermería y una población total de 11823 artículos de países de Iberoamérica.

3.4.2 Muestra

Para la muestra se seleccionan 5 artículos científicos que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión.

3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

A continuación, se presenta la tabla No 1 evidenciando los criterios de inclusión y exclusión seleccionados para la investigación.

Tabla 4 “Criterios de inclusión y exclusión para la revisión sistemática”

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Estudios que incluyan a enfermeros con síndrome de burnout de centros hospitalarios.	Estudios del personal sanitario de otras áreas de la salud.
Estudios con idioma español e inglés.	Estudios que incluyan síndrome de burnout en enfermeros pero que hablen del Covid-19.
Literatura científica con 10 años de antigüedad.	Estudios sin acceso total al texto completo
Estudios publicados en EBSCO, Scielo, PudMed, Google académico y Redalyc.	Estudios sin consentimiento informado.

Artículos científicos originales, ensayos clínicos, estudios de casos y controles y cohortes.

Fuente: elaboración propia, 2024

3.6 PLAN PILOTO

Se realiza el plan piloto a 3 artículos a los cuales se les aplican los criterios de inclusión y exclusión. Por lo que dichos artículos cumplen con los criterios antes establecidos en el presente trabajo de investigación. (Anexo 1)

3.7 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para la investigación actual se elabora un instrumento para la recolección de información relevante y estudios necesarios, en una base de datos de Excel (Anexo 2), se establece una tabla por medio de columnas, la cual detalla títulos adecuados, títulos no validados, duplicados, así mismo se les asigna un código con el fin de facilitar y ordenar dichos datos, se tienen en cuenta criterios de inclusión y exclusión, estudios científicos relacionados con el tema central. Todo esto ayuda a identificar la información necesaria y relevante que se debe extraer de los estudios para completar la investigación.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los datos son recopilados mediante la búsqueda de publicaciones científicas en diversas bases de datos, todo esto por medio de una lectura rigurosa de artículos seleccionados para el tema de investigación, se implementa la utilización de descriptores (DeCs) y operadores booleanos. La información recopilada es organizada en una tabla de Microsoft

Excel, con el fin ingresar los estudios obtenidos a la herramienta ficha de lectura crítica (FCL 3.0) para evidenciar el grado de calidad de dichos estudios.

3.8.1 BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

La búsqueda de datos se lleva a cabo a través de diversas bases de datos, entre las que se destacan, Scielo, PudMed, Google académico, EBSCO, Redalyc, con el fin de encontrar estudios adecuados y precisos para el desarrollo de la investigación, así mismo todas las palabras claves se introducen en las diferentes bases de datos con los operadores booleanos “AND” “OR” “NOT”.

3.8.1.1 Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda se lleva a cabo mediante la ayuda de palabras claves por medio de los descriptores de ciencias de la salud DeCS, con el fin de ampliar la información en las distintas bases de datos.

Se definen los términos en el idioma español.

- Autocuidado.
- Profesionales en enfermería.
- Síndrome de Burnout.
- Síntomas.

Se definen los términos en el idioma inglés:

- Self care.
- Nursing professionals.
- Burnout syndrome.
- Symptoms.

3.8.1.2 Relaciones entre conceptos

La siguiente tabla explicativa detalla las relaciones entre los conceptos que se elaboran por medio de la pregunta PICO.

Tabla 5 "Relación entre conceptos"

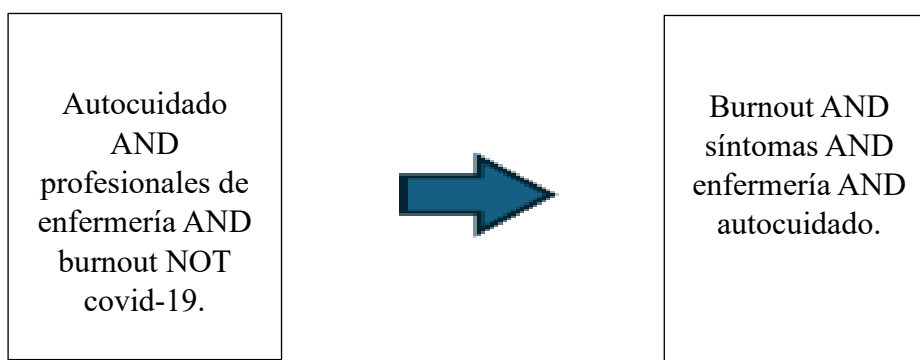
Concepto	Relación	Concepto
Autocuidado	Relacionado con	Profesionales de enfermería hospitalaria.
Síndrome de burnout	Relacionado con	Síntomas
Síndrome de burnout	En	Profesionales de enfermería hospitalaria.

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.8.1.3 Diagrama de flujo o algoritmo de búsqueda

En el siguiente apartado se utilizan los conceptos establecidos por los descriptores por ciencias de la salud DeCS en conjunto con el uso de los operadores booleanos AND y NOT con el fin de indagar las diferentes bases de datos, con el fin identificar los estudios adecuados para el presente tema de investigación y establecer la relación entre concepto.

Tabla 6 "Algoritmo de búsqueda."



Fuente: elaboración propia, 2024.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos son organizados en secuencia con el fin de obtener la información con mayor relevancia, así mismo los datos son estructurados en una tabla de Microsoft Excel, se agrupan de forma estratégica con la información más precisa para la revisión sistemática, se ordena por título, autor, revista con año de publicación, país y objetivo.

3.9.1 Selección de los estudios

Por medio del método PRISMA se realiza una explicación de los artículos necesarios para la investigación, la cual presentan e incluyen todos los criterios antes estipulados, se procede con una detallada revisión de la información recolectada y se seleccionan los estudios o artículos que estén más acorde con el tema en estudio y a la pregunta de investigación, así mismo se evalúa la selección de los artículos como un primer filtro después de la investigación y respectiva lectura con la ficha de lectura crítica 3.0 y el nivel de evidencia según Oxford.

Tabla 7 " Niveles de evidencia clínica y grados de recomendación, Oxford"

Grado de recomendación.	Nivel de evidencia.	Fuente.
A Extremadamente recomendable.	1 ^a	Revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados, con homogeneidad.
	1b	Revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados, con homogeneidad.
	1c	Práctica clínica ("todos o ninguno").
B	2 ^a	Revisión sistemática de estudios de cohortes, con homogeneidad.
	2b	Estudio de cohortes o ensayo clínico aleatorizado de baja calidad.

Recomendación favorable.	3 ^a	Revisión sistemática de estudios caso-control, con homogeneidad.
	3b	Estudio caso-control.
C Recomendación favorable pero no concluyente.	4	Serie de casos o estudios de cohortes y caso-control de baja calidad.
D No se recomienda ni se desaprueba.	5	Opinión de expertos sin valoración crítica explícita, o basados en la fisiología, “bench research” o “first principles”.

Fuente: centre for Evidence-Based Medicine de Oxford. Levels of Evidence and Grades of Recommendation,(2012). (Sousa et al., s.d.)

3.9.2 Extracción de los datos

En el presente trabajo investigativo se llevada a cabo la recolección de los datos necesarios y específicos de cada uno de los documentos, así mismo se realiza un análisis más exhaustivo comprobando la utilización de los filtros para su selección y que los mismos cumplan con las especificaciones, todo esto por medio de la plataforma FLC 3.0 y el nivel de evidencia según Oxford, con el fin de mantener el proceso legal y ético, dando por un hecho de no infringir en ningún derecho de autor ya que todo esto se realiza con precisión y calidad de todos los datos extraídos garantizando que los mismos sean confiables e útiles para el presente trabajo de investigación.

3.10 ANÁLISIS DE DATOS

La información basada y centrada en el presente documento de investigación muestra tablas de datos numéricos demostrativos lo que denota que dichas tablas demostrativas no son de análisis ni estadística, con el fin de mostrar conclusiones claras y precisas, así mismo se ejecuta una síntesis narrativa a lo anterior (Salinas F., 2020) hace referencia a que el análisis que se realiza, es un enfoque de la revisión sistemática y de hallazgo de los estudios elegidos, que proyecta principalmente la explicación resumida de diversos

estudios con el fin de dar a conocer los hallazgos más relevantes y no a la función de los artículos cuya presencia de datos sean cualitativos o cuantitativos.

En el siguiente apartado se puede observar la matriz de uno de los artículos científicos que son seleccionados, el cual muestran su metodología y resultados de suma importancia. Los demás artículos se pueden visualizar en (Anexo 3).

Tabla 8 “Informe de artículos seleccionados”.

ARTÍCULO INCLUIDO N° 1				
Percepción de la calidad de vida profesional, síndrome de Burnout y autocuidado de las enfermeras del sector salud de Tamaulipas, que cuidan a enfermos crónicos y terminales en Cd. Victoria Tamaulipas, México.				
AUTOR	PAÍS/AÑO	METODOLOGÍA	MUESTRA	OBJETIVO
Infante & Virginia	España / 2016	El estudio se basa en una investigación de tipo descriptivo, transversal y relacional sobre el burnout, calidad de vida laboral y autocuidado en enfermeras que atienden y cuidan enfermos crónicos en los hospitales del sector público de Tamaulipas.	La muestra está conformada por 185 profesionales de enfermería que trabajan en siete hospitales del sector público de Tamaulipas.	Identificar el estado y características del burnout como una de las expresiones de ese estrés que caracteriza la actual carga de trabajo de las enfermeras relacionado al autocuidado.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El análisis en el estudio muestra como factores de riesgo mencionados al burnout, como la jornada laboral de 8 horas diarias, la carga laboral, la menor calidad de vida profesional y el déficit significativo de autocuidado que tiene los profesionales en enfermería son muy significativos para generar dicho síndrome.

Fuente: elaboración propia, 2024.

3.11 LECTURA CRÍTICA

La lectura crítica en el trabajo de investigación, explica el análisis, así como la evaluación metódica, sistemática de la literatura relevante y los presentes recursos utilizados en el desarrollo de esta, así mismo se realiza con el fin de entender, cuestionar y contextualizar el informe, identificando posibles sesgos o limitaciones y determinar la calidad de la fuente. Se emplea en la ejecución, la plataforma FLC 3.0 la cual proporciona una ayuda para evaluar la calidad del documento científico dando como resultados la calidad de los estudios analizados en alto, medio o bajo. (*Fichas de Lectura Crítica, s.d.*)

3.12 CONSIDERACIONES ÉTICAS

En la presente investigación se toma en cuenta todas las consideraciones éticas, como lo son; que la misma no cuente con plagio, que cuente con comité de ética, así mismo consentimiento informado por parte de los participantes, que no se hayan encontrado conflictos de interés para que se pueda obtener un respaldo de la privacidad de los datos que son utilizados en el desarrollo de la investigación, con el fin de buscar imparcialidad y objetividad para evitar sesgos en la investigación que se realiza, para obtener toda la validez y claridad posible.

CAPITULO IV. PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Para la selección de los resultados, se realiza una búsqueda minuciosa por medio de diferentes bases de datos como; EBSCO, Scielo, Google académico, PudMed, Redalyc mediante el método PRISMA, la exploración de los resultados se detalla de la siguiente manera:

Tabla 9

“Distribución del personal de enfermería según sexo en estudios de España, México, Colombia, Ecuador y Argentina.”.

País	Género	
	Femenino	Masculino
España	161	24
México	N/E	N/E
Colombia	N/E	N/E
Ecuador	34	7
Argentina	37	14
Total	232	45
Porcentaje	84%	16%

Fuente: elaboración propia, 2024. *N/E: No especifica.

La población de estudio representa una participación del sexo femenino de hasta el doble respecto al género masculino, evidenciando que esta disciplina sigue siendo ejercida mayoritariamente por las mujeres. No obstante, del total de artículos seleccionados en dos de ellos no se mencionan el género de los participantes.

Tabla 10

“Distribución de condiciones laborales, en profesionales de enfermería según artículos elegidos. Revisión sistemática.”

Artículos científicos	Distribución de condiciones laborales			
	Carga laboral	Turno nocturno	Reconocimiento laboral	Trabajar más de 8 horas
AC1	P	P	P	P
AC2	P	P	P	P

AC3	P	P	P	P
AC4	P	A	A	A
AC5	P	A	A	A

Fuente: elaboración propia, 2024. Frecuencias: presente (P) ausente (A)

Las condiciones laborales que se caracterizan por generar estrés crónico en los profesionales de enfermería según los artículos de investigación seleccionados se obtienen que la sobre carga laboral es uno de los principales precursores de esta afección, presentes en todos los estudios.

Tabla 11

"Distribución de las dimensiones del síndrome de burnout según artículo"

Artículos científicos (AC)	Dimensiones del burnout		
	Agotamiento emocional	Despersonalización	Realización personal
AC1	P	P	P
AC2	P	P	P
AC3	P	P	P
AC4	P	P	P
AC5	P	P	P

Fuente: elaboración propia, 2024. Frecuencia: presente (P)

Con el fin de alcanzar el segundo objetivo, se distribuyen las dimensiones del síndrome de burnout en los artículos científicos seleccionados, obteniendo como resultado (P) en todos los estudios, el cual permite un análisis preciso y exacto de sus síntomas.

Tabla 12

"Distribución de características según las dimensiones del síndrome de burnout."

Dimensiones del Burnout	Características	Resultado
	Agotamiento de los recursos emocionales. Agotado por el contacto diario laboral.	Asociación muy alta de padecer burnout si se hay
Agotamiento emocional	No pueden dar más de sí mismos en el ámbito afectivo.	agotamiento emocional.

Despersonalización	Implica el desarrollo de sentimientos negativos. Cinismo hacia las personas destinatarias del trabajo.	Asociación muy alta de padecer burnout si se hay despersonalización
Falta de realización personal	Disminuyen las expectativas profesionales. Generan una evaluación negativa de sí mismo. Sentimientos de fracaso y frustración	Asociación muy alta de padecer burnout si se hay baja autorrealización

Fuente: elaboración propia, 2024.

Las características anteriores según las dimensiones del SB muestran las probabilidades con respecto al resultado de asociación muy alta que tiene un enfermero a desarrollar estrés crónico o el conocido burnout.

Tabla 13

" Distribución de los principales síntomas asociados al síndrome de burnout según autor"

Artículos científicos	Síntomas asociados al síndrome de Burnout	Síntomas
AC1	Síntomas emocionales (trastornos del estado de ánimo)	Depresión. Desesperanza. Apatía
AC2	Síntomas conductuales	Evitación de responsabilidades
AC3		Absentismo Desconsideración hacia el propio trabajo
AC4	Síntomas psicósomáticos	Cefaleas
AC5.		Quejas psicósomáticas Fatiga crónica

Fuente: elaboración propia, 2024.

Según los diversos autores en la presente investigación, se puede observar en la tabla número 13 los principales síntomas asociados al síndrome de burnout, así mismo se evidencia que además de las dimensiones presentes en esta condición se manifiestan una serie de síntomas emocionales, conductuales y psicosomáticos.

Tabla 14

"Distribución de estrategias de autocuidado según artículo científico"

ARTÍCULO CIENTÍFICO	INTERVENCIÓN	AUTOUIDADO	ALCANCE
AC1	Encuesta de Maslach MBI	Encuesta de autocuidado, tipo escala de Likert.	Promoción del bienestar. Prevención y control de los procesos asociados a enfermedad. Prevención de la incapacidad.
AC2	Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey version	Escala de estrategias de autocuidado y afrontamiento de diseñada por Lazarus y Folkman.	Control afectivo. Aceptación con resignación Descarga emocional.
AC3	Encuesta diseñada en partes; Dimensiones de estresores. Condiciones generadoras de estrés. Capacidad de autocuidado.	Escala de autocuidado Esther Gallegos, inicialmente desarrollada por Isenberg y Evers	Hábitos de actividad física. Hábitos de reposo.
AC4	Maslach SB Inventory (MBI)	Escala de afrontamiento al estrés cónico.	Buscar la espiritualidad como medio de enfrentamiento que ayude a superar sentimientos negativos y encontrar sentido a la tarea diaria.
AC5	Se analizó el Proceso Enfermero (PE) con sus 5 etapas que lo	Plan estandarizado de autocuidado para profesionales de enfermería.	Manejo del peso.

conforman donde la valoración ayuda a identificar todos los requisitos de autocuidado donde el personal está siendo mayormente afectado.

Mejorar el sueño.
Manejo de la energía.
Comunicación.

Fomento de la actividad física

Fuente: elaboración propia, 2024.

La tabla número 14 detalla la necesidad en las presentes intervenciones propuestas por los autores con el fin de fomentar el autocuidado en los profesionales de enfermería. De esta forma los resultados obtenidos permiten exponer como estas estrategias están orientadas hacia la promoción del bienestar, considerado como una base sólida para la obtención de una buena salud mental, incluyendo en los 5 artículos propuestas para el desarrollo del auto cuidado, con el fin de minimizar el riesgo de padecer o contraer el síndrome de burnout.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Para la actual investigación se implementa y desarrolla una estructura a través de 4 apartados de los cuales, el primero expone sobre el perfil del profesional de enfermería hospitalario, así como de sus condiciones laborales y como influyen en su desarrollo. El segundo apartado expone las manifestaciones sintomáticas presentes en el síndrome de burnout, así como su relación con las dimensiones. El tercero identifica el autocuidado de los profesionales de enfermería y su importancia para un buen desempeño laboral y personal.

El cuarto y último apartado evidencia la relación del autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria con los síntomas del síndrome de burnout. La teorizante es integrada en este último apartado como parte de implementación y enfoque de enfermería en cuanto al tema bajo estudio. Es importante destacar que con respecto a estos 4 panoramas se describe un análisis crítico propio incluyendo los artículos científicos seleccionados, así mismo la comparación de autores externos con diferentes resultados y argumentos los cuales engloban la explicación de estos.

5.1.1 Caracterización de los profesionales de enfermería

La enfermería es una disciplina que se caracteriza por el ejercicio que abarca la atención autónoma y cooperativa de todas las personas enfermas o sanas y en todos los entornos. Esta ciencia se encarga de la atención directa de los pacientes que implica de una participación en la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, teniendo como principal característica la gestión del cuidado, es decir conservar la vida de los usuarios asegurando la satisfacción, así como las necesidades.

Entendido el quehacer del profesional de enfermería es necesario referirse al trabajo que realiza propiamente el enfermero, destacando el grado de responsabilidad que este

conlleva ya sea por los usuarios o por el contacto social, el clima organizacional, la carga laboral, los horarios irregulares, el ambiente físico en el que se desarrolla el trabajo y en el caso de las mujeres la carga laboral que se puede anexar con labores domésticas, esto acarrea efectos negativos en la calidad de vida, provocando que su salud mental se vea alterada con factores como el estrés crónico y estrés emocional, incluso puede alcanzar altos niveles de ansiedad y depresión.

Dentro de los resultados en el presente estudio se obtienen algunas características que identifican a los profesionales de enfermería, como lo es el género al ejercer la profesión, ya que sigue siendo una disciplina mayoritariamente ejercida por el sexo femenino, así mismo se evidencia la aparición de factores que influye en el desarrollo con respecto a sus labores y que son precursores para el desarrollo del llamado estrés crónico o síndrome de burnout. Los cuales son; carga laboral, turno nocturno, trabajar más de 8 horas y reconocimiento laboral.

(Arco-Canoles & Suarez-Calle, 2018), confirman en su investigación, que los profesionales de enfermería contemplan cuidados autónomos y en colaboración que se ofrecen a personas, familias y comunidades en lo que respecta al quehacer. De esta forma se identifica como una profesión humanista, partiendo del desarrollo de sus acciones, generando altos grados de responsabilidad y ocasionando algún tipo de estrés en los enfermeros.

En los estudios elegidos para la investigación se menciona frecuentemente, la carga laboral como promotor del estrés ya que dificulta la capacidad que tiene una persona para completar o llevar a cabo diversas tareas, las cuales no son finalizadas con éxito, debido a la alta demanda en atención a los pacientes, poco personal y cantidad de trabajo que es ejecutada por solo un profesional a cargo. En relación con lo antes mencionado (Comezaquira-Reay et al., 2021) mencionan, que la carga laboral es uno de los principales

causantes de estrés y que estos están relacionados con el tipo de actividad que se desarrolla, por ende la carga laboral va a estar mediada por la atención y cuidados a los pacientes en relación con su gravedad, el tiempo y disponibilidad de personal para completar sus funciones.

Posteriormente otros factores no menos importantes son mencionados, como el trabajar más de 8 horas, esto debido a la falta de personal o por numerosas incapacidades relacionado a enfermedad, el trabajar turnos nocturnos, los cuales afectan la capacidad del funcionamiento fisiológico del ser humano alterando la homeostasis de este y por último el reconocimiento laboral, donde muy pocas veces es reconocida la labor que brindan los enfermeros.

Estos factores generadores de estrés crónico influyen en el desarrollo profesional, así mismo (Gómez-Urquiza et al., 2017) coinciden que es necesario y fundamental crear un perfil de riesgo con el fin de identificar la aparición de dicho síndrome y de esta forma tener un plan protector o de riesgo que pueda ser abordado con anticipación.

5.1.2 Síntomas del síndrome de burnout en profesionales de enfermería hospitalaria

Las manifestaciones sintomáticas del burnout en profesionales de enfermería es un tema con importancia, ya que representa una de las principales causas de interferencia en la salud mental de los enfermeros, generando un cambio en el comportamiento de quien lo padece, donde la interrupción y el desapego reducen claramente el compromiso laboral y la atención de pacientes. Al tratarse de una enfermedad profesional es necesario conocer que está acompañada de dimensiones o componentes los cuales ayudan a comprender su desarrollo y hacen menos complejo su diagnóstico.

Planteada la introducción anterior se evidencia en los resultados que los componentes se presentan de forma gradual, no súbita, sino paulatina, pueden desaparecer y volver a repetirse a lo largo del tiempo en uno o en varias épocas diferentes en su vida laboral de modo que una persona puede presentar los tres componentes. Así mismo se reconoce que existen varios tipos de manifestaciones que se pueden catalogar como síntomas de alarma o en personas que hayan cursado varias veces sus dimensiones como parte de un cuadro clínico en sí.

Los resultados muestran en su condición de análisis con respecto a las escalas utilizadas por autores (Maslach Burnout Inventory) que dichos componentes (despersonalización, realización personal y agotamiento emocional), actúan directamente sobre el individuo en repetidas ocasiones presentando dos de las tres dimensiones a lo largo de su vida y que debido a esas experiencias se gestiona un malestar que puede manifestarse con fuertes cargas negativas, estrés e insatisfacción, lo que provoca un aumento y un déficit en la calidad de la atención a la persona enferma, generando en el trabajador un grado elevado de insatisfacción y de estrés.

La investigación de (Saborío Morales & Hidalgo Murillo, 2015) mencionan que debido a la consecuencias que tiene la enfermedad sobre el ambiente y el rendimiento organizacional de este tipo de profesionales es de vital importancia su detención a tiempo, así como de conocer su intervención, haciendo énfasis en identificar sus componentes como parte del diagnóstico los cuales son, pérdida progresiva de fatiga, desgaste, energía; (agotamiento emocional), defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia y frustración; (despersonalización), el trabajo pierde el valor que tenía en primera instancia para el profesional; (abandono de la realización persona).

El síndrome de burnout está totalmente mediado por un conjunto de síntomas los cuales detonan un aserie de condiciones tanta físicas como mentales todo esto manifestado por

el agotamiento del trabajador, según lo mencionan (Vidotti et al., 2019). Así mismo hacen mención en que dichas dimensiones están relacionadas a la alta demanda laboral, bajo control laboral, bajo apoyo social, los cuales intervienen en el correcto desarrollo de sus funciones como menores percepciones en la calidad de vida física, psicológicas y de relaciones con el ambiente.

(Montoya et al., 2020) reflejan la relación que tienen las condiciones laborales antes mencionadas con los componentes (síntomas) del síndrome de burnout y como los factores de una organización en la que se desempeña el profesional pueden intervenir en el desarrollo del síndrome y sus niveles, así mismo destacan la importancia de la diferencia significativa que pueden tener los componentes de la enfermedad cuando estos se presentan de manera frecuente y que pasa si no se interviene de manera adecuada desde una perspectiva psicosocial, como una de las principales causas del síndrome del trabajador quemado.

Los resultados que se identifican con respecto a los síntomas del burnout, a través de los estudios, muestran que a medida que surge el cansancio físico y mental como parte del desarrollo de la enfermedad, también afloran otros síntomas de manera secundaria, según los autores estos detallan hasta 10 tipos agrupados en diferentes casillas, sin embargo se mencionan 3 como parte fundamental y complementaria de los componentes iniciales de la enfermedad, los cuales son; los síntomas emocionales o también denominados trastornos del estado de ánimo, estos surgen como consecuencia del estrés crónico y se caracterizan por depresión, desesperanza y apatía, también presentes se encuentran los síntomas conductuales, que se caracterizan por acciones del individuo como parte del comportamiento, entre los que se destacan; el absentismo, la evitación de las responsabilidades laborales y la desconsideración hacia el propio trabajo.

De los síntomas secundarios destacan los psicosomáticos, los cuales son caracterizados comúnmente como la condición en la que los síntomas físicos están alterados por factores mentales, o como la sensación y comportamientos intensos que se relacionan con lo que está sintiendo en ese momento como lo serían las cefaleas frecuentes e intensas, fatiga crónica y los mareos. Según lo obtenido en los resultados y artículos elegidos estas manifestaciones se presentan en el individuo de manera súbita y repentina afectando la calidad de vida del personal, así como su desempeño y rendimiento laboral.

Comparación de los síntomas según otros autores

El síntoma emocional es aquella condición en la que la persona se enfrenta a situaciones de carácter irregular los cuales influyen en el manejo de las emociones, así como comportamientos de manera medible, típico de los trabajadores profesionales que ejercen ayuda a otros individuos, especialmente en profesionales del área de enfermería según lo señalado por (Bedoya et al., 2017).

(Alban Higuera & Zupa Muzgo, 2022) afirman que los síntomas conductuales del síndrome están vinculados directamente con el ámbito laboral y el ambiente físico, generado por conflictos y relaciones interpersonales, ocasionando estrés y generando cargas emocionales con un ambiente complejo para ejecutar tareas de manera adecuada.

Los síntomas psicosomáticos alteran funciones en el comportamiento, siendo esta una reacción de cada persona, así lo menciona (Elias Paredes, 2023). También define que este tipo de síntomas se describen como aquellas dolencias físicas que aparecen manteniendo una gravedad con relación a los factores psicológicos que está presentado el individuo en ese momento.

El segundo objetivo señala “el reconocer los síntomas del síndrome de burnout en el personal de enfermería hospitalaria” se determina y se concluye en este apartado, que

para identificar a un profesional de enfermería con dicho síndrome es necesario que esté de acuerdo con los siguientes aspectos, es decir que cumpla según los estudios los siguientes criterios; debe tener los tres componentes del síndrome de burnout, alto agotamiento emocional, alta despersonalización y baja realización personal.

El agotamiento emocional se relaciona como uno de los componentes principales del síndrome con los síntomas psicósomáticos, es decir mientras más agotamiento emocional exista, más síntomas se evidencian. Por último, se destacan la similitud de respuesta con respecto a otros autores donde mencionan que mientras una persona tenga síndrome de burnout consolidado es decir ya diagnosticado y no se intervenga este puede llegar a presentar uno o más de los síntomas secundarios antes mencionados.

5.1.3 Identificar el autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria.

El autocuidado es la necesidad que refleja el profundizar conocimientos para el desarrollo de estrategias sobre el bienestar de la salud propia, la importancia de cuidarse así mismo es una tarea de constancia en este tipo de profesionales, sin embargo en la actualidad se evidencian una gran cantidad de enfermeros con estrés crónico y factores psicológicos emocionales que alteran la capacidad de desarrollo, debido a esto el compromiso que deben tener para cuidar de su salud es fundamental, donde estas prácticas les permita conocer y cubrir sus necesidades con acciones deliberadas con el fin de regular su propio funcionamiento a lo largo de la vida profesional, laboral y personal

La investigación muestra resultados los cuales requieren de disciplina, habilidad y conocimiento con el fin de que estos se desarrollen fortaleciendo su capacidad y manejo de resiliencia logrando su propio apoyo, es decir enfocados en el mantenimiento y promoción de su propio bienestar sin importar las circunstancias diarias.

El autocuidado está formado por una serie de normas internas en cada persona y estas son fundamentales para su desarrollo, según (Perleche Mogollón & Reyna Fachin, 2021). Así mismo hacen referencia a que el ser humano es un ser integral y el bienestar propio va a depender de la satisfacción propia, como una acción que este adquiere con el mundo que lo rodea y de esta manera promover su bienestar tanto físico, social, psicológico en su comportamiento como funcionamiento adaptativo de sí mismo.

Los resultados demuestran que la mayoría de los artículos reportan como instrumento base para la medición del síndrome de burnout la escala MBI (Maslach Burnout Inventory-Human) esta escala es una de las pruebas más utilizadas como mecanismo para identificar a personas o grupos de personas propensas a padecer el llamado estrés crónico, consta de 22 preguntas que pueden estar relacionadas a sentimientos, pensamientos que estén vinculados directamente con la función que realicen y así poder detallar si la persona sufre la enfermedad mostrando su intensidad y la frecuencia con la que lo padece.

Esta escala es fundamental para el diagnóstico y posteriormente para los procesos de autocuidado y estrategias, modificando los sentimientos y pensamientos referentes a los componentes (síntomas) de la enfermedad. Según lo arrojado en los resultados de los diferentes artículos, las intervenciones son basadas en; los procesos personales de adaptación a la realidad cotidiana, mantener el equilibrio en las áreas vitales, familia, amigos, descanso y trabajo, el fomento de una buena atmosfera en el lugar de trabajo. Y por último limitar la agenda laboral y la formación continua de la jornada laboral.

Los autores (Hederich-Martínez & Caballero-Domínguez, 2016) mencionan en su estudio que dicha escala es utilizada en diferentes países alrededor del mundo y que así mismo cada país dispone de su capacidad y profesionales en materia para realizar los ajustes necesarios con respecto a la evaluación correspondiente que desean realizar, sin embargo refieren que los resultados obtenidos para el área de la salud y la identificación

del síndrome en los profesionales de enfermería es el más fiable ya que aborda las tres áreas de dimensión; agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

Los autores optan según los métodos de diagnóstico por escalas de identificación menos convencionales, como las basadas en el proceso de atención de enfermería con el fin de identificar los problemas consecuentes en el profesional y así poder establecer un plan de seguimiento con base al diagnóstico. Otros utilizan herramientas propias donde establecen encuestas diseñadas y basadas en las dimensiones de la enfermedad como, dimensiones estresantes, condiciones generadoras de estrés y capacidades de adaptación y autocuidado.

Como parte de los alcances son utilizadas escalas en lo que respecta al autocuidado, se obtiene en cada uno de los métodos de diagnóstico la correcta intervención de los profesionales con programas, planes alternativos de ayuda y orientación, así como políticas institucionales que aborden el problema que surge a raíz de esta causa.

Se enfatiza que se pueden obtener como parte de los beneficios del autocuidado pautas que contribuyen al bienestar mental y físico donde se menciona la promoción del bienestar como parte del desarrollo para lograr un enfoque con el fin de mejorar las experiencias previas utilizadas como herramientas para su logro emocional.

(S. P. de la Cruz, 2019) menciona que el bienestar es el constructo del afrontamiento interno que posee una persona a modo de herramientas y estrategias los cuales juegan un papel importante en el logro y mantenimiento de este, aumentando el esfuerzo para lidiar con situaciones generadoras de estrés.

En el estudio se menciona el control de los procesos que están asociados a enfermedad a causa del burnout, buscando la disminución de la enfermedad, así como de la aparición

de otras causas subyacentes al síndrome, ya que estas varían de personas a persona y pueden tener consecuencias más adversas como el suicidio.

(Menéndez Pín et al., 2018) menciona que el síndrome es un proceso de respuesta a la experiencia cotidiana, sin embargo, postula que también se da en un proceso de adaptación psicológico entre la persona que está pasando por el problema y una situación estresante.

Las investigaciones elegidas, revelan los alcances basados en respuesta al autocuidado en los que se detalla el control afectivo propio o el autocontrol emocional como mecanismo coadyuvante entre las estrategias que se mencionan, el cual implica la capacidad y habilidad de una persona para reconocer sus propias emociones y que estas a su vez puedan ser controladas de manera consciente y adaptativa al entorno laboral. Lo que se interpreta como saber canalizar esos sentimientos de manera constructiva.

(Hernández Muriel, 2015) menciona que el autocontrol es una de las estrategias del autocuidado como parte implícita del profesional de enfermería con respecto a la gestión de sus emociones en momentos difíciles de su profesión y que esta se logra siempre y cuando el individuo sea capaz de manejar sus propios sentimientos con habilidades, para que puedan ser ejecutadas con satisfacción.

La descarga emocional se menciona como factor positivo e intrínseco que debería desarrollar el profesional con el fin de generar procesos de gestión internas para transformar los estados que generan angustia en estados positivos reconociendo sus propios sentimientos y que estos sean gestionados sin que alteren el ciclo del diario vivir.

(Cabrera-Pomasqui et al., 2024), concuerdan que no contemplar con descargas emocionales como parte del autocuidado, va a disminuir las competencias, así como las

habilidades laborales, provocando que no sean capaces de desempeñarse, alterando sus capacidades físicas y cognitivas.

Como parte del autocuidado se obtienen estrategias que buscan implementar en la persona intervenciones dirigidas a los hábitos que tienen un enfoque individual, con el único fin de crear pautas saludables en la rutina diaria y en el correcto desarrollo del trabajo, se cree que al tener un enfoque diferente a su vida cotidiana ayuda a canalizar y gestionar las emociones, así como la mejora en las diferentes tomas de decisiones de la vida laboral.

Autocuidado dirigido a los hábitos:

Las prácticas de actividad diaria involucran la actividad física que actúan como un factor protector, aliviando el estrés y la ansiedad que este produce, los hallazgos revelan en el presente estudio que este tipo de beneficio como estrategia de autocuidado proporciona beneficios potenciales en la mejora del dolor con respecto a factores estresantes y de la sensación de fatiga aumentando la capacidad de trabajo y concentración.

(Rodríguez & Aguirre, 2022) respalda que la actividad física está asociada en la reducción de los componentes del síndrome de burnout, disminuyendo fuertemente el agotamiento emocional, disminuyendo moderadamente la despersonalización y aumentando moderadamente el sentido de la realización personal en personas o grupos de individuos que pertenecen a una organización del área de la salud.

Otra de las estrategias presentes en las tablas como parte de los resultados es la importancia del desarrollo de los hábitos de reposo, ya que estos contribuyen a la correcta gestión del cansancio, así como permitir la recuperación del cuerpo. Es importante mencionar que estos hábitos de reposo no solo contribuyen al descanso, sino también gestionan las necesidades fisiológicas de la persona, reduciendo el riesgo de problemas graves de salud.

Las necesidades que tienen los profesionales de enfermería con respecto al reposo y sueño son esenciales para la salud, así lo mencionan (Corral Fernández et al., 2024), en donde rescatan que es uno de los factores que se ven involucrados en la aparición de estrés debido al no descanso. El no contar con hábitos de reposo afectan tanto el desarrollo del individuo y el normal funcionamiento de este, así como de las capacidades cognitivas como intelectuales.

Uno de los artículos muestra como las estrategias del autocuidado es buscar la espiritualidad como un mecanismo de adaptación ante situaciones que generan estrés, con el fin de que ayude a superar sentimientos negativos y encontrar sentido a la tarea de la jornada diaria.

La espiritualidad identificada con rasgos y actitudes que lo definen como una estrategia diferenciada, así lo exponen (Sierra Leguía & Montalvo Prieto, 2012). Mencionan que es parte de esta totalidad que identifica a un enfermero, ya que es meramente intangible, se relacionan con el individuo dándole significado a la vida y sentido a la existencia.

5.1.4 Relación del autocuidado de los profesionales de enfermería hospitalaria con síntomas del síndrome de burnout.

Los estudios establecen una relación positiva con respecto al autocuidado y los síntomas ya que este es participe como uno de los factores protectores, entendiendo factor protector como la capacidad que tiene un individuo para crear estrategias en base a las experiencias previas y acontecimientos de su vida cotidiana, generando una disciplina que ayuda a fortalecer la expectativa de las cosas con su realidad.

El autocuidado es evidenciado por el continuo proceso de enfrentar los síntomas presentes en la enfermedad, centrando una total atención, conocimiento y complejidad de estos, ya

que la necesidad de intervenciones oportunas es cada vez necesaria en este tipo de profesionales con el fin de salvaguardar la salud física y mental de los mismos.

Las estrategias planteadas en los resultados son consideradas como bases fundamentales de autocuidado, para aquellos profesionales donde la tendencia cuya labor de enfermería a desempeñar sea más propensa a sufrir la enfermedad y así prevenir la aparición de los componentes, como de los síntomas secundarios antes mencionados.

La teoría de Betty Neuman examina la interacción que tiene la persona con su entorno y de esta forma detecta factores estresantes que influyen en su bienestar, así mismo se menciona que la teoría de sistemas de Neuman refleja la naturaleza de las personas como sistemas abiertos que interactúan entre ellos.

La teoría de Neuman es planteada en la presente investigación ya que cada uno de esos profesionales está rodeado por un ambiente de percepciones y estos están equilibrados a las conductas de cada uno de ellos, así como a la reacción de un posible evento, en donde el comportamiento de los profesionales está mediado por la interacción y reacciones mecánicas de las situaciones que convergen en estrés.

El postulado hace énfasis en que los sistemas (personas) son el eje central de su propio cuidado, así como la gestión del autocuidado en el que siempre es necesario tener en cuenta la interacción con el entorno y sus factores estresores con el fin de crear posibles eventos extrínsecos que generen un precedente y así se pueda gestionar las posibles medidas de intervención, es importante mencionar lo que ella plantea, en el caso del profesional de enfermería cuando este se enfrente a ciertos factores estresantes el resultado puede ser favorable o de lo contrario estaría a la presencia de una patología.

Neuman menciona en su teoría de sistemas dos elementos fundamentales que son el estrés y la reacción que se tiene a este, así mismo analizando cada una de las condiciones

laborales en las que se ven influenciados los profesionales, se llega a la conclusión de que estos factores aumentan la posibilidad de aparición de esta enfermedad. La teoría también menciona la prevención que se cataloga en, primaria, secundaria y terciaria, utilizadas como intervenciones para retener, alcanzar y mantener el equilibrio del sistema, así mismo se ve identificado en cada uno de los resultados obtenidos de la tabla número 14. Se ven implementadas estrategias como la promoción del autocuidado, donde según Neuman, es responsable por promover y mantener la salud no solo educando a los enfermeros, sino fortaleciendo al mismo profesional con el fin de mantener la línea de defensa como prevención del estrés crónico y la reducción de factores de riesgo.

La secundaria esta más relacionada con la prevención del hecho, en este caso hace referencia a la prevención y control de los procesos asociados a la enfermedad, según lo exponen los resultados obtenidos se explica como la presencia de aquellos componentes asociados al burnout en el profesional, sus primeros síntomas, lo que se quiere llegar según la teorizante es recuperar la estabilidad del individuo que ya presenta algunas afectaciones con el fin de recuperar la estabilidad de este. La terciaria según Neuman se produce una vez que se aplica las respectivas intervenciones, hace referencia a la capacidad de estrategias de autocuidado y gestión del individuo para llevar su proceso de rehabilitación.

A modo de conclusión según lo escrito en esta investigación se evidencia que el síndrome de burnout esta mediado por una serie de condiciones que afectan más a un grupo de individuos que a otros y esto depende de la facilidad, así como de la capacidad y desarrollo de resiliencia que tenga cada persona. Estos factores por los que esta mediada la enfermedad inician cuando los mecanismos extrínsecos aumentan y dificultan el desarrollo normal del individuo mediado por circunstancias como, recarga de labores, turno nocturno, nulo reconocimiento laboral, trabajar más de 8 horas, todas estas variables

identificadas como extrínsecas de las cuales los profesionales no tiene dominio. Debido a esto, de manera indirecta se ven alterados algunos factores intrínsecos donde juegan un papel importante los síntomas antes mencionados, así como tomar el dominio de estos por medio de la aplicación de estrategias de autocuidado.

Así mismo Neuman en su modelo define precisamente esos estresores extrínsecos como aquellos productores de tensión que tienen un gran potencial de causar inestabilidad en cada uno de los profesionales pudiendo lidiar con uno o más estresores al mismo tiempo, por lo que es importante identificar el tipo de factor estresante, así como la naturaleza y la intensidad de este y a partir de esta identificación potencializar la búsqueda para la reducción de estos factores por medio del autocuidado, los cuales incrementan la incidencia del síndrome de burnout en los enfermeros de diferentes centros hospitalarios.

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Las características que identifican a los profesionales de enfermería hospitalaria con respecto al surgimiento del síndrome de burnout son, sobrecarga laboral, trabajar más de 8 horas, turno nocturno y el poco reconocimiento laboral, siendo esta población mayoritariamente femenina, así mismo se describe al profesional de enfermería como aquel profesional, que abarca el cuidado autónomo y cooperativo de todas las personas que lo necesitan.

Los principales síntomas del síndrome de burnout están compuestos por tres principales causas los cuales son, agotamiento emocional, despersonalización y la baja realización personal, sin embargo, se mencionan algunos secundarios como lo son, los síntomas emocionales, conductuales y los psicosomáticos.

El autocuidado es la base fundamental para prevenir o mitigar el impacto del síndrome de burnout en quienes lo padecen esta identificado por una serie de estrategias entre las que se mencionan, promover el bienestar por medio de prácticas como los hábitos de actividad física, los hábitos de reposo, la descarga emocional, la aceptación y resignación, manejo de la energía, correcta comunicación en el ambiente laboral.

Con respecto al autocuidado y los síntomas del burnout se establece una relación positiva ya que este es participe como uno de los factores protectores, entendiendo factor protector como la capacidad que tiene un individuo para crear estrategias en base a las experiencias previas y acontecimientos de su vida cotidiana, generando una disciplina que ayuda a fortalecer la expectativa de las cosas con su realidad.

6.2 RECOMENDACIONES

A el Ministerio de Salud:

Realizar programas de educación para profesionales de enfermería y otros profesionales tanto del sector público como privado sobre el síndrome de burnout como una de las causas de afectación en salud mental.

Brindar capacitaciones gratuitas sobre el abordaje del síndrome de burnout, así como el manejo de este.

Monitorear el estado de los profesionales de enfermería con respecto a las condiciones laborales en centros hospitalarios, que puedan generar estrés crónico en el personal.

Centros hospitalarios públicos y privados:

Implementar técnicas de intervención periódica que aborden el estado de salud mental, por medio de pruebas diagnósticas como política obligatoria de la organización.

Crear programas de atención al empleado, específicos en el área de salud mental, que contenga un equipo multidisciplinario de profesionales en psicología, así como de enfermeros en salud mental con el fin de abordar las necesidades de los funcionarios para la prevención del burnout.

Identificar puestos de mayor riesgo de contraer burnout según el área hospitalaria para que sean abordados por medio de equipos multidisciplinarios.

Universidades públicas y privadas:

Incentivar a futuros profesionales de enfermería al desarrollo investigativo de este campo, debido a que por medio del presente estudio se evidencia la poca cantidad de artículos científicos sobre el tema en el país.

BIBLIOGRAFIA

- Acopa, L. E. M., Guerrero, R. E. P., Laredo, M. M. M., & Gandarilla, J. V. (2021). Intervenciones estandarizadas de cuidado enfermero en personal de enfermería con síndrome de Burnout. *Janaskakua*, 3(6), Article 6.
<https://publicaciones.umich.mx/revistas/janaskakua/enfermeria/article/view/56>
- Alban Higuera, J. E., & Zupa Muzgo, J. F. (2022). SINDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA [bachelorThesis]. In *Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro*.
<https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/6626>
- Alligood, M. R. (2021). *Nursing Theorists and Their Work E-Book: Nursing Theorists and Their Work E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Almudéver Campo, L., Pérez Jordan, I., Almudéver Campo, L., & Pérez Jordan, I. (2019). La carga mental de los profesionales de Enfermería en relación con su turno laboral. *Ene*, 13(1).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988-348X2019000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- Arco-Canoles, O. del C. D., & Suarez-Calle, Z. K. (2018). Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. *Universidad y Salud*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.22267/rus.182002.121>
- Arias Gutiérrez, A., & Brenes Gómez, E. (2024). Síndrome de desgaste ocupacional en el personal de enfermería del área de salud de Parrita, Puntarenas, Costa Rica. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 11(1).
<https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2024.e11122404>

- Ayes, C. C.-B., Ruiz, A. L., & Estévez, G. A. (2020). Autocuidado: Una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), Article 2.
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Barrios Serna, K. V., Orozco Núñez, D. M., Pérez Navas, E. C., Conde Cardona, G., Barrios Serna, K. V., Orozco Núñez, D. M., Pérez Navas, E. C., & Conde Cardona, G. (2021). Nuevas recomendaciones de la versión PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Acta Neurológica Colombiana*, 37(2), 105–106. <https://doi.org/10.22379/24224022373>
- Bedoya, E. A., Vega, N. E., Severiche, C. A., & Meza, M. J. (2017). Síndrome de Quemado (Burnout) en Docentes Universitarios: El Caso de un Centro de Estudios del Caribe Colombiano. *Formación universitaria*, 10(6), 51–58.
<https://doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
- Biblioteca Digital*. (s.d.). Recuperatus 14 augustus 2024, ab
https://uh.knimbus.com/user#/searchresult?sectionId=934a79dc-2570-48fc-8b46-8496b0ec7596§ionName=REPOSITORIO%20INSTITUCIONAL%20TESIS&searchId=&sortFieldId=publication_year
- Cabrera-Pomasqui, C. E., Juna, C. F., Cabrera-Pomasqui, C. E., & Juna, C. F. (2024). Agotamiento emocional en profesionales de enfermería en un servicio de emergencia, la seguridad del paciente. *Enfermería Global*, 23(74), 446–471.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.601771>
- Chambergó-Michilot, D., Díaz-Barrera, M. E., & Benites-Zapata, V. A. (2021). Revisiones de alcance, revisiones paraguas y síntesis enfocada en revisión de mapas: Aspectos metodológicos y aplicaciones. *Revista Peruana de Medicina*

Experimental y Salud Pública, 136–142.

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2021.381.6501>

Comezquira-Reay, A. C., Terán-Ángel, G., Quijada-Martínez, P. J., Comezaquira-Reay,

A. C., Terán-Ángel, G., & Quijada-Martínez, P. J. (2021). Carga laboral y

obstáculos de rendimiento del personal de enfermería en la Unidad de Cuidados

Intensivos. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(4).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-

[03192021000400009&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192021000400009&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

Corral Fernández, M., Piñana Quesada, M., Hernández Estallo, V., Martínez Capablo, J.

P., Soteras López, L., & Castro Peña, M. (2024). La alteración del sueño en

enfermería: Una realidad del trabajo a turnos: artículo monográfico. *Revista*

Sanitaria de Investigación, 5(2), 259.

Cruz, S. P. de la. (2019). *Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud*

general del personal sanitario de urgencias [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text,

Universidad de Córdoba (ESP)].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=233328>

Cruz, P. D. la, & Margot, S. (2021). Estilo de vida y síndrome de Burnout en enfermeras

del servicio de emergencias, Hospital Nacional Dos de Mayo 2020. *Repositorio*

Institucional - UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/66694>

Demartini, F. L. (2023). Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el

síndrome de burnout en profesionales de enfermería de la provincia de Entre

Ríos. *Tesis de Licenciatura en Psicología. Pontificia Universidad Católica*

Argentina. Facultad Teresa de Ávila. 2023.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/17732>

- Elias Paredes, G. L. (2023). Síndrome de burnout y síntomas psicósomáticos en el personal asistencial de un hospital del departamento de La Libertad. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/108603>
- Fichas de Lectura Crítica*. (s.d.). Recuperatus 4 september 2024, ab <http://www.lecturacritica.com/es/>
- Flores, S., & Anselmo, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102–122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- García Pizarro, M. A. (2023). *Las relaciones entre el empoderamiento psicológico y estructural en el puesto de trabajo y el síndrome de burnout en los profesionales de enfermería* (p. 1) [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad de La Laguna]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=322587>
- Gómez-Urquiza, J. L., Monsalve-Reyes, C. S., San Luis-Costas, C., Fernández-Castillo, R., Aguayo-Estremera, R., & Cañadas-de la Fuente, G. A. (2017). Factores de riesgo y niveles de burnout en enfermeras de atención primaria: Una revisión sistemática. *Atencion Primaria*, 49(2), 77–85. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.05.004>
- González-Garay, A., Díaz-García, L., Chiharu, M., Anzo-Osorio, A., García de la Puente, S., González-Garay, A., Díaz-García, L., Chiharu, M., Anzo-Osorio, A., & García de la Puente, S. (2018). Generalidades de los estudios de casos y controles. *Acta pediátrica de México*, 39(1), 72–80. <https://doi.org/10.18233/apm1no1pp72-801542>

- Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano*. *CES Psicología*, 9(1), 1–15.
- Henríquez-Figueroa, S. C., Cerda Aedo, B., Vargas Chávez, P., Henríquez-Figueroa, S. C., Cerda Aedo, B., & Vargas Chávez, P. (2022). Calidad de vida de los profesionales de enfermería. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 38(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252022000300018&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Hernández Muriel, C. (2015). *Prevención del síndrome de Burnout en el profesional de Enfermería*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/12007>
- Infante, M., & Virginia, S. (2016). *Percepción de la calidad de vida profesional, síndrome de Burnout y autocuidado de las enfermeras del sector salud de Tamaulipas, que cuidan a enfermos crónicos y terminales en Cd. Victoria Tamaulipas, México*. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/57105>
- López Parra, Á. (2022). *Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de unidades de cuidados paliativos*. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/200922>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70, Article 70. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Lucero Tapia, M. P., Noroña Salcedo, D. R., Vega Falconi, V., Lucero Tapia, M. P., Noroña Salcedo, D. R., & Vega Falconi, V. (2022). Burnout y depresión en médicos de medicina interna y unidad de cuidados intensivos en Riobamba, Ecuador. *Revista Cubana de Reumatología*, 24(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1817-59962022000100007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Menéndez Pín, T. D. R., Calle García, A. J., Delgado Janumis, D. A., Espinel García, J. T., & Cedeño Quijije, Y. G. (2018). Síndrome de Burnout y calidad de atención del personal de enfermería de un hospital general en la provincia de Manabi, Ecuador. *Contribuciones a las Ciencias Sociales, octubre*.
<https://www.eumed.net/rev/cccss/2018/10/sindrome-burnout-ecuador.html>
- Montoya, M. S. R., Peña, S. L. P., Villa, E. A. H., Pedroza, R. I. H., Vargas, M. R., & Ocaño, M. A. F. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global, 19*(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/eglobal.398221>
- Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: Entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología, 15*(2), 151–168. <https://doi.org/10.21615/cesp.5275>
- Muñoz Zambrano, C. L., Rumie Díaz, H., Torres Gómez, G., & Villarroel Julio, K. (2015). IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LA(DEL) ENFERMERA(O) QUE OTORGA CUIDADOS EN SITUACIONES ESTRESANTES. *Ciencia y enfermería, 21*(1), 45–53. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532015000100005>
- Pedrola, J. L. B. (2022). Autocuidado ético y emocional para sanitarios. *Educación Médica, 23*(2), 100717. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100717>
- Perleche Mogollón, E. H., & Reyna Fachin, O. J. (2021). *Prácticas de autocuidado en los profesionales de enfermería de un Hospital del MINSA – Chiclayo 2018*. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9283>
- Rendón-Díaz, C., Vargas-Betancourt, M. L., Rendón-Díaz, C., & Vargas-Betancourt, M. L. (2019). El precio de la vocación en el personal de enfermería y su familia. *Revista Cubana de Enfermería, 35*(2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192019000200003&lng=es&nrm=iso&tlng=es.

- Rendón-Macías, M. E., Castillo-Ivón, A. S., Rendón-Macías, M. E., & Castillo-Ivón, A. S. (2022). Metodología para la elaboración de los estudios sobre pronóstico. *Revista alergia México*, 69(1), 48–55. <https://doi.org/10.29262/ram.v69i1.1100>
- Rivas Ponce, J. M. (2019). *Estrés laboral y la práctica de autocuidado en el personal de enfermería* [bachelorThesis, JIPIJAPA-UNESUM]. <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1611>
- Rivera, M. R. (2024). EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA. *Revista Científica Multidimensional Magna Sapientia*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.62308/mtkkt537/ms>
- Rodríguez, Á. M. M., López, G. C., & Galindo, E. R. (s.d.). *Prevención del burnout en Enfermería*.
- Rodriguez, M. A. O., & Aguirre, A. J. M. (2022). *Síndrome de burnout, actividad física y alimentación*. <http://riaa.uaem.mx/xmlui/handle/20.500.12055/2648>
- Romero-Fernández, A. J. (2024). Síndrome de Burnout y desgaste emocional en personal de enfermería. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 8(15), Article 15. <https://doi.org/10.35381/s.v.v8i15.3202>
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119–124.
- Salas Marco, E., Villamor Ordozgoiti, A., Zabalegui, A., Salas Marco, E., Villamor Ordozgoiti, A., & Zabalegui, A. (2022). Condicionantes de calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche. *Revista Cubana de Enfermería*, 38(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192022000100015&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Salazar F., P., Manterola D., C., Quiroz S., G., García M., N., Otzen H., T., Mora V., M., Duque P., G., Salazar F., P., Manterola D., C., Quiroz S., G., García M., N., Otzen H., T., Mora V., M., & Duque P., G. (2019). Estudios de cohortes. 1ª parte. Descripción, metodología y aplicaciones. *Revista de cirugía*, 71(5), 482–493.
<https://doi.org/10.35687/s2452-45492019005431>
- Salinas F., M. (2020). Sobre las revisiones sistemáticas y narrativas de la literatura en Medicina. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 36(1), 26–32.
<https://doi.org/10.4067/S0717-73482020000100026>
- Santillan, R. E. M., & Muñoz, S. T. (2020). Clima organizacional y Síndrome de Burnout en el profesional de enfermería del Hospital de Jaén. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(1), Article 1.
<https://doi.org/10.25127/rcsh.20203.569>
- Sierra Leguía, L., & Montalvo Prieto, A. (2012). Bienestar espiritual de enfermeras y enfermeros en unidades de cuidado intensivo. *Avances en Enfermería*, 30(1), 64–74.
- Sousa, M., Navas, Z., Laborde, M., José, J., & Carrascosa, U. (s.d.). *Niveles de Evidencia Clínica y Grados de Recomendación*.
- Suárez, T. L., & García, M. T. B. (2021). El síndrome de Burnout y su reflejo en el desarrollo de la profesión enfermera. *Biblioteca Lascasas*, e13092–e13092.
- Vera Carrasco, O. (2022). ENSAYOS O ESTUDIOS CLÍNICOS Y SUS FASES CON MEDICAMENTOS. *Revista Médica La Paz*, 28(1), 59–63.
- Vidotti, V., Martins, J. T., Galdino, M. J. Q., Ribeiro, R. P., & Robazzi, M. L. do C. C. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 18(55), 344–376.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>

- Villasís-Keever, M. Á., Rendón-Macías, M. E., García, H., Miranda-Navales, M. G., Escamilla-Núñez, A., Villasís-Keever, M. Á., Rendón-Macías, M. E., García, H., Miranda-Navales, M. G., & Escamilla-Núñez, A. (2020). La revisión sistemática y el metaanálisis como herramientas de apoyo para la clínica y la investigación. *Revista alergia México*, 67(1), 62–72. <https://doi.org/10.29262/ram.v67i1.733>
- Wilson Donet, M., Llanes Rizo, M., Morales López, A. E., Vera Rodríguez, J. E., Wilson Donet, M., Llanes Rizo, M., Morales López, A. E., & Vera Rodríguez, J. E. (2019). Impacto del Diplomado Prevención de Burnout en el autocuidado del personal de enfermería. *Humanidades Médicas*, 19(1), 115–130.
- Zhindón, M. del R. R., Aguilar, M. P. O., & Vivanco, M. E. V. (2019). Relación entre Síndrome de Burnout y la salud en enfermeras. Ciudad Quito. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(4 especial), Article 4 especial. <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2251>

ANEXOS

Anexo 1 Plan Piloto

<i>PLAN PILOTO 1</i>	
<p><i>Artículo:</i> Percepción de la calidad de vida profesional, síndrome de Burnout y autocuidado de las enfermeras del sector salud de Tamaulipas, que cuidan a enfermos crónicos y terminales en Cd. Victoria Tamaulipas, México.</p> <p><i>Autores:</i> Infante & Virginia</p>	
Criterios de inclusión para la presente revisión sistemática	✓
<i>Estudios que incluyan a enfermeros (as) con síndrome de burnout de centros hospitalarios.</i>	✓
<i>Literatura científica con 10 años de antigüedad.</i>	✓
<i>Estudios publicados en EBSCO, Scielo, PudMed, Google académico y Redalyc.</i>	✓
<i>Artículos en español e inglés.</i>	✓
<i>Artículos científicos originales ensayos clínicos, estudios de casos y controles y cohortes.</i>	✓
<i>Explicación</i>	

Estudio incluido ya que evidencia la existencia y el conocimiento del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería.

Fuente: elaboración propia, 2024.

PLAN PILOTO 2	
<i>Artículo: Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en profesionales de enfermería de la provincia de Entre Ríos</i>	
<i>Criterios de inclusión para la presente revisión sistemática</i>	✓
<i>Estudios que incluyan a enfermeros (as) con síndrome de burnout de centros hospitalarios.</i>	✓
<i>Literatura científica con 10 años de antigüedad.</i>	✓
<i>Estudios publicados en EBSCO, Scielo, PudMed, Google académico y Redalyc.</i>	✓
<i>Artículos en español e inglés.</i>	✓
<i>Artículos científicos originales ensayos clínicos, estudios de casos y controles y cohortes.</i>	✓
<p><i>Explicación</i></p> <p><i>Estudio incluido ya que evidencia la existencia del autocuidado, así como el abordaje del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería.</i></p>	

Fuente: elaboración propia, 2024.

PLAN PILOTO 3	
<i>Artículo: Estrés laboral y la práctica de autocuidado en el personal de enfermería.</i>	
Criterios de inclusión para la presente revisión sistemática	✓
<i>Estudios que incluyan a enfermeros (as) con síndrome de burnout de centros hospitalarios.</i>	✓
<i>Literatura científica con 10 años de antigüedad.</i>	✓
<i>Estudios publicados en EBSCO, Scielo, PudMed, Google académico y Redalyc.</i>	✓
<i>Artículos en español e inglés.</i>	✓
<i>Artículos científicos originales ensayos clínicos, estudios de casos y controles y cohortes.</i>	✓
<p><i>Explicación</i></p> <p><i>Estudio incluido ya que evidencia la existencia del autocuidado en profesionales de enfermería relacionado con el estrés laboral, conocido como síndrome de burnout.</i></p>	

Fuente: elaboración propia, 2024.

Anexo 2 Tabla de Excel

SELECCIÓN DE ESTUDIOS ENCONTRADOS									
ESTRATEGIA	IDIOMA	DESCRIPTORES Y BOOLEANOS	BASES DE DATOS	DUPLICADOS	POR TITULO	POR RESUMEN	LECTURA RIGUROSA	PLATAFORMA FCL 3.0	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
A	Español Inglés	Autocuidado AND profesionales de enfermería AND burnout NOT covid-10	Scielo	324	2689	23	2	2	1
		Enfermería AND burnout AND signos y síntomas AND autocuidado	Scielo	123	1254	3	0	0	0
B Estrategia	Español Inglés Idioma	Autocuidado AND profesionales de enfermería AND burnout NOT covid-10	EBSCO	42	579	8	5	1	1
		Enfermería AND burnout AND signos y síntomas AND autocuidado	EBSCO	11	194	0	0	0	0
A	Español Inglés	Autocuidado AND profesionales de enfermería AND burnout NOT covid-10	Google académico	524	4189	9	1	4	3
		Enfermería AND burnout AND signos y síntomas AND autocuidado	Google académico	29	1555	20	5	1	0
B Estrategia	Español Inglés Idioma	Autocuidado AND profesionales de enfermería AND burnout NOT covid-10	Redalyc	23	122	49	5	0	0
		Enfermería AND burnout AND signos y síntomas AND autocuidado	Redalyc	0	21	0	0	0	0
A	Español Inglés	Autocuidado AND profesionales de enfermería AND burnout NOT covid-10	PudMed	0	1	0	0	0	0
		Enfermería AND burnout AND signos y síntomas AND autocuidado	PudMed	0	0	0	0	0	0
Total				1076	10604	112	18	8	5

Fuente: elaboración propia, 2024

Anexo 3 Matriz de los artículos seleccionados.

ARTÍCULO INCLUIDO N° 2				
Estrés laboral y la práctica de autocuidado en el personal de enfermería.				
AUTOR	PAÍS/AÑO	METODOLOGÍA	MUESTRA	OBJETIVO
Demartini	Argentina, Paraná, 2023.	Investigación de tipo descriptivo, correlacional.	La muestra está conformada por 63 profesionales de enfermería de	Describir las estrategias de afrontamiento presentes y su

			ambos sexos que estén trabajando en instituciones públicas y privadas de esa provincia.	relación de las dimensiones indicadoras del síndrome de burnout en el personal de enfermería de esa provincia.
RESULTADOS Y CONCLUSIONES				
<p>Puede concluirse que los resultados indican que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento con las dimensiones del síndrome de burnout, donde algunas de ellas resultan funcionales y tienen un efecto protector contra el mismo, mientras que otras resultan disfuncionales e inciden en el desarrollo del síndrome.</p>				

Fuente: elaboración propia, 2024.

ARTÍCULO INCLUIDO N° 3				
Estrés laboral y la práctica de autocuidado en el personal de enfermería.				
AUTOR	PAÍS/AÑO	METODOLOGÍA	MUESTRA	OBJETIVO
Rivas Ponce	Jipijapa Manabí Ecuador, 2019.	La investigación es de tipo cualitativa de corte transversal.	El estudio se lo realizó en el Hospital Básico del cantón jipijapa, la población la constituyeron 41 enfermeras	Determinar el nivel de estrés laboral y las prácticas de autocuidado en el personal de enfermería del Hospital Básico

				del Cantón Jipijapa,
RESULTADOS Y CONCLUSIONES				
<p>Se pudo determinar que el personal de enfermería presenta un Nivel de Estrés Muy Alto y Capacidad de Autocuidado Media, así mismo Distribuir el trabajo para que no haya sobrecarga ni limitantes de tiempo, Fomentar actividades de autocuidado y distracción para liberar el estrés en el personal de enfermería, Durante periodos cortos de tiempo en el trabajo (10 a 15 Minutos) ejecuten ejercicios de estiramiento, lo que colabora en la disminución de estrés laboral y por ende en la prevención de enfermedades derivadas de esta enfermedad.</p>				

Fuente: elaboración propia, 2024.

ARTÍCULO INCLUIDO N° 4				
Estrés laboral y la práctica de autocuidado en el personal de enfermería.				
AUTOR	PAÍS/AÑO	METODOLOGÍA	MUESTRA	OBJETIVO
Vargas Cruz et al.	Cúcuta, Colombia, 2017.	La investigación es una revisión sistemática de literatura entre enero de 2015 y junio de 2016.	La muestra está comprendida por, 17 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión, de los cuales 14 son investigaciones y 3 revisiones sistemáticas de la literatura.	Consiste en el efecto de las intervenciones pre y post para el Burnout fue medido con el Maslach Burnout Inventory y

				la Escala de Depresión y Ansiedad Hospitalaria, entre otros.
RESULTADOS Y CONCLUSIONES				
Las intervenciones más reportadas fueron apoyo social, psico-educación, entrenamiento en la solución de problemas y en habilidades de comunicación				

Fuente: elaboración propia, 2024.

ARTÍCULO INCLUIDO N° 5				
Estrés laboral y la práctica de autocuidado en el personal de enfermería.				
AUTOR	PAÍS/AÑO	METODOLOGÍA	MUESTRA	OBJETIVO
Acopa et al.	México, 2021.	La investigación es una revisión sistemática en diferentes bases de datos.	6 planes de cuidados estandarizados.	Realizar un plan de Cuidados Estandarizados en el personal de enfermería con Síndrome de Burnout para mejorar su condición personal y laboral.
RESULTADOS Y CONCLUSIONES				
Los planes de cuidados estandarizados ayudan al personal profesional de enfermería a poder aplicar el autocuidado en cada uno de ellos por lo que se recomienda que utilicen los resultados, las intervenciones que mejor se adapten a su				

condición de salud ya que de eso depende que sigan aplicando sus conocimientos y mejoren su salud personal por lo que deben aplicarse las actividades y continuar con su tratamiento para el mejoramiento de su salud física y psicológica.

Fuente: elaboración propia, 2024.

Anexo 4 Carta del tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 25 de octubre, 2024

Vanessa Aguilar Zeledón MSc.
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

El estudiante **Hernán Mora Sanchez**, cédula de identidad número **1 1574 0842**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **AUTOCUIDADO DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA HOSPITALARIA, RELACIONADO CON SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN LOS PAÍSES DE IBEROAMÉRICA 2015-2024**; el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos la postulante obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL	100%	100

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Iríeanny Solera Porras MSc.
Cédula identidad 1-1412-0968
Carné Colegio Profesional E-12175

Anexo 5 Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Hernán Alberto Mora Sánchez, cédula de identidad número 1-1574-0842, en condición de egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura en Enfermería titulado "AUTOCUIDADO DE LOS PROFESIONAL DE ENFERMERÍA HOSPITALARIA, RELACIONADO CON SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN LOS PAÍSES DE IBEROAMÉRICA 2015-2024" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Aranjuez, el 28 octubre de 2024.



Hernán Mora Sánchez

Cédula: 1-1574-0842

Anexo 6 Carta del lector

CARTA DE LA LECTORA

San José, 28 de noviembre, 2024.

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

El estudiante **HERNÁN MORA SÁNCHEZ**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **"AUTOCUIDADO DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA HOSPITALARIA, RELACIONADO CON SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN LOS PAÍSES DE IBEROAMÉRICA 2015-2024"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el avance en el proceso.

Atentamente,

MARIA MARCELA Firmado digitalmente por
MARIA MARCELA CASTRO
MENDEZ (FIRMA)
CASTRO Fecha: 2024.11.28
08:29:45 -06'00'
MENDEZ (FIRMA)

MSc. Marcela Castro Méndez
Cédula identidad 1-1034-0377
Carné Colegio Profesional E-4705

Anexo 7 Autorización CENIT

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO(CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 29 de noviembre 2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico(CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Hernán Mora Sánchez con número de identificación 115740842 autor (a) del trabajo de graduación titulado AUTOCUIDADO DE LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA HOSPITALARIA, RELACIONADO CON SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN LOS PAÍSES DE IBEROAMÉRICA 2015-2024, presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura; (SI/ NO) autorizo al Centro de Información Tecnológico(CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N.º 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Hernán Mora Sánchez
115740842

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicarse siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.