



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA ENFERMERÍA**

Afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de  
enfermería

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en enfermería**

**Autor:**

Amaguaya Pacalla Yadira Lisset  
García Veloz Jhonatan Mauricio

**Tutor:**

PhD. Carlos Gafas González

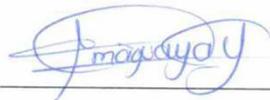
**Riobamba. Ecuador, 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Yadira Lisset Amaguaya Pacalla**, con cédula de ciudadanía **1756041263** y **Jhonatan Mauricio García Veloz**, con cédula de ciudadanía **0604064311**, autores del trabajo de investigación titulado: **“Afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería”**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 02 de julio del 2024.



---

Yadira Lisset Amaguaya Pacalla

C.I: 1756041263



---

Jhonatan Mauricio García Veloz

C.I. 0604064311

## DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **PhD. Carlos Gafas González** docente de la Facultad **Ciencias de la Salud**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“Afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería”**, bajo la autoría de **Yadira Lisset Amaguaya Pacalla** y **Jhonatan Mauricio García Veloz**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 02 días del mes de Julio de 2024.



---

PhD. Carlos Gafas González

C.I: 1756344519

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **Afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**, presentado por **Yadira Lisset Amaguaya Pacalla**, con cédula de identidad número **1756041263** y **Jhonatan Mauricio García Veloz**, con cédula de ciudadanía **0604064311**, bajo la tutoría de **PhD. Carlos Gafas González**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 19 de julio del 2024.

Mgs. Cielito del Rosario Betancourt Jimbo  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Mgs. Verónica Cecilia Quishpi Lucero  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Mgs. Luz María Lalón Ramos  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO**



# CERTIFICACIÓN

Nosotros, **YADIRA LISSET AMAGUAYA PACALLA** con CC: **1756041263** y **JHONATAN MAURICIO GARCÍA VELOZ** con CC: **0604064311**, estudiantes de la Carrera **ENFERMERIA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"AFRONTAMIENTO INDIVIDUAL EN LA CALIDAD DE VIDA LABORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA"**, cumple con el 7%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 08 de julio de 2024

PhD. Carlos Gafas González  
**TUTOR**

## DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. Gracias por las bendiciones y por iluminarme con sabiduría y esperanza. A mis padres, Olivia y Luis, por su amor incondicional, apoyo incansable y sacrificios sin medida. Su confianza en mí ha sido la fuerza que me ha impulsado a alcanzar este logro.

A mis hermanos, por su constante apoyo y por estar a mi lado en cada momento de esta travesía. A mi enamorado Franklin, por su amor, paciencia y por creer en mí, Tu apoyo incondicional ha sido fundamental para lograr este objetivo. Finalmente, mis ángeles del cielo, quienes, aunque no están físicamente presentes, continúan siendo una fuente de amor y guía espiritual en mi vida. Su memoria y legado perduran en mi corazón, motivándome a seguir adelante.

**Yadira Lisset Amaguaya Pacalla**

Al creador del universo con infinita gratitud por llevar mi vida en sus manos siendo mi guía e impulso, a mis padres Rosario y Mecías por su amor, enseñanza, apoyo, sacrificio y comprensión; han sido mi motivación y fortaleza para cumplir con el sueño que un día me propuse, muchas gracias por su temple y dedicación para mi cuidado.

A mi hermana Lucía y tío Octavio quienes a lo largo de mi vida han sido mis segundos padres brindándome su amor, cariño y protección. A mi familia y enamorada que siempre han estado al pendiente de mí con sus consejos, apoyo y compañía en cada momento.

**Jhonatan Mauricio García Veloz**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi agradecimiento a Dios, a mis queridos padres Luis Amaguaya y Olivia Pacalla y hermanos, cuya fe en mí nunca ha flaqueado. A mis amigas, compañeras de viaje en esta aventura académica.

Al PhD. Carlos Gafas, por su guía y sabiduría. Finalmente, a la prestigiosa Universidad Nacional De Chimborazo quien me abrió las puertas para cumplir esta meta. A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento. Sin su apoyo, este logro no habría sido posible.

### **Amaguaya Pacalla Yadira Lisset**

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios por ser quien guía mis pasos, a mis padres, Mesías y Rosario, les agradezco profundamente su amor incondicional, apoyo económico y emocional. Gracias por creer en mí y por animarme a perseguir mis sueños. Su confianza y aliento fueron mi motor durante los momentos difíciles.

A mi hermana Lucía por su comprensión, cariño y confianza ha sido mi motor para no rendirme en este largo camino. A mi tutor de tesis, PhD. Carlos Gafas, por su invaluable guía, paciencia y apoyo constante a lo largo de este proyecto. Su experiencia y conocimiento fueron fundamentales para el desarrollo de mi investigación y para la culminación exitosa de esta tesis.

### **Jhonatan Mauricio García Veloz**

## ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEBROS DEL TRIBUNAL

CETRIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	12
1.3 OBJETIVOS .....	23
1.3.1 Objetivo general .....	23
1.3.2 Objetivos específicos .....	23
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....	24
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA .....	39
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	43
4.1. RESULTADOS .....	43
4.2. DISCUSIÓN .....	54
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	62
5.1. CONCLUSIONES .....	62
5.2. RECOMENDACIONES .....	63
BIBLIOGRAFÍAS .....	64
ANEXOS .....	71

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Sintomatología del síndrome de Burnout .....	31
<b>Tabla 2.</b> Teoría del Síndrome de Burnout según autores.....	43
<b>Tabla 3.</b> Síndrome de Burnout en el personal de enfermería .....	44
<b>Tabla 4.</b> Estrategias de afrontamiento según autores.....	46
<b>Tabla 5.</b> Estrategias de afrontamiento para el personal de enfermería .....	47
<b>Tabla 6.</b> Resiliencia en el personal de enfermería según autores .....	49
<b>Tabla 7.</b> Calidad de vida laboral según autores .....	50
<b>Tabla 8.</b> Revisión literaria, estrategias de afrontamiento, según autor y resumen .....	57
<b>Tabla 9.</b> Estrategias de afrontamiento según descripción para enfermeros.....	60

## RESUMEN

El afrontamiento y la calidad de vida constituyen variables interconectadas a las actividades de la vida diaria de los profesionales de enfermería debido al rol que desempeña en el sistema sanitario, brindando cuidado personalizado y apoyo emocional a los pacientes por ende el trabajo que desarrollan puede provocar estrés lo que afecta negativamente su calidad de vida. En este contexto, es sustancial adoptar comportamientos direccionados hacia la promoción de la salud, los cuales aporten para mejorar la calidad de vida laboral. **Objetivo:** Determinar la efectividad de intervenciones educativas de enfermería basadas en estrategias de afrontamiento individual para el mejoramiento de la calidad de vida laboral de estos profesionales. **Materiales y métodos:** Se desarrolló una investigación descriptiva, analítica de carácter cuantitativo, conformado por datos obtenidos de documentos científicos publicados en revistas indexadas como Liliacs, Scopus, BVS, Scielo y Redalyc, los cuales permitieron recolectar información de interés investigativo sobre el tema estudiado. **Resultados:** se determinó que el personal de enfermería padece el síndrome de Burnout debido al estrés que experimentan, por lo cual se propone estrategias de afrontamiento que mejoren la calidad de vida tanto en el ámbito mental, físico, emocional y laboral. **Conclusiones:** Con la investigación realizada se procede a identificar las estrategias de afrontamiento según grupos niveles de atención contribuyendo a la promoción de un entorno laboral saludable permitiendo la mejora de la calidad de vida laboral del personal de enfermería.

**Palabras clave:** Afrontamiento; estrategias; síndrome de Burnout; agotamiento emocional; entorno laboral.

## ABSTRACT

Coping and quality-of-life are variables interconnected to the daily life activities of nursing professionals due to the role they play in the health system, providing personalized care and emotional support to patients, therefore the work they perform can cause stress which negatively affects their quality of life. In this context, it is essential to adopt health-promoting behaviors that contribute to improve working life quality. **Aim:** To determine the effectiveness of nursing educational interventions based on individual coping strategies to improve the quality of working life of these professionals. **Materials and methods:** A research focused on a quantitative descriptive analysis was carried out, based on data obtained from scientific documents published in indexed journals such as Liliacs, Scopus, BVS, Scielo and Redalyc, which allowed collecting information of research interest on the topic studied. **Results:** it was determined that nursing personnel suffer from Burnout syndrome due to the stress they experience, therefore, coping strategies are proposed to improve the quality of life in mental, physical, emotional, and labour realms. **Conclusions:** With the research conducted we proceed to identify the coping strategies according to groups levels of care contributing to the promotion of a healthy work environment allowing the improvement of working life quality of the nursing staff.

**Keywords:** Coping; strategies; Burnout syndrome; emotional exhaustion; work environment.



HERNAN  
CALDERON

Firmado electrónicamente por:  
EDISON  
SALAZAR

Reviewed by:  
Mgs. Edison Salazar Calderón

**ENGLISH PROFESSOR**

I.D. 0603184698

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Antecedentes

En el ámbito del desarrollo profesional, diversos estudios a nivel mundial han identificado una serie de factores que obstaculizan el óptimo desempeño de los profesionales. Entre los más relevantes se encuentran el estrés, ansiedad, depresión, sobrecarga laboral y los ambientes de trabajo hostiles.<sup>(1)</sup>

De forma particular, la evidencia científica demuestra que la calidad de vida laboral es un concepto amplio que abarca diversos aspectos del ambiente y las condiciones de trabajo que afectan el bienestar y la satisfacción de los empleados. Su desarrollo incluye factores como la carga de trabajo, el equilibrio entre la vida laboral y personal, el ambiente físico y psicológico, relaciones interpersonales, oportunidades de desarrollo profesional y las políticas organizacionales, entre otros.

Desde esa perspectiva, se considera que el síndrome de burnout, o síndrome de agotamiento profesional, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés prolongado en el trabajo, caracterizado por agotamiento emocional, el que de forma referida por los trabajadores se manifiesta como sentimiento de estar emocionalmente exhausto y sobrepasado por las demandas del trabajo. Despersonalización expresada por actitudes negativas hacia los clientes o compañeros de trabajo y una sensación de desapego. Reducción de la realización personal o sentimiento de incompetencia y falta de logros en el trabajo.<sup>(1,2,3)</sup>

Lo explicado traduce que la relación entre la calidad de vida laboral y el síndrome de burnout es directamente proporcional y significativa para la investigación clínica, planteamiento que obedece a que una baja calidad de vida laboral puede contribuir al desarrollo del síndrome de burnout. Para esta investigación, se asume la relación declarada, por la estrecha relación existente entre estas condiciones clínicas.<sup>(1,2,3)</sup>

En el caso específico del personal de enfermería, la evidencia científica corrobora la existencia de altos niveles de estrés, originados principalmente por la naturaleza exigente de su labor. La atención directa a pacientes genera tensión y desequilibrio emocional, exige un

alto grado de aptitud profesional para garantizar la prestación de cuidados con calidad y calidez, enmarcados en un enfoque integral de la atención.<sup>(2)</sup>

El panorama actual en América Latina revela un escenario preocupante en lo que respecta al bienestar del personal de enfermería, un creciente número de investigaciones pone de manifiesto la alarmante prevalencia del afrontamiento laboral arduo en el interior de los hospitales dando como resultado el síndrome de Burnout entre estos profesionales, una condición que impacta negativamente en las dimensiones individual, laboral y física de quienes la padecen.

En este contexto, estudios realizados por autores como Ramírez, Pérez y Figueredo señalan que Argentina presenta una prevalencia del 14,4 % de enfermeras y enfermeros con síndrome de Burnout, seguido de Uruguay (7,9 %). Países como México, Perú, Colombia, Guatemala y El Salvador también muestran cifras preocupantes, con porcentajes que oscilan entre el 2,5 % y el 5,9 % de diagnósticos.<sup>(3)</sup>

Estas alarmantes cifras no solo reflejan un problema de salud individual, sino que también representan un serio desafío para los sistemas de salud de la región. El síndrome de Burnout, debido a la vida laboral hospitalaria en el personal de enfermería genera un impacto negativo en la calidad de la atención prestada a los pacientes, incrementando los riesgos de errores médicos y comprometiendo la seguridad del paciente. La situación del síndrome de Burnout en el personal de enfermería de Ecuador es alarmante, con cifras que evidencian un panorama preocupante. Estudios realizados en el país reportan una prevalencia del 70 % entre este grupo profesional, caracterizado por un desgaste laboral significativo y problemas psicológicos en el 43 % de la población activa.<sup>(4)</sup>

Según Cárcamo,<sup>(4)</sup> el estrés laboral y emocional son los principales factores desencadenantes de esta problemática. Las largas jornadas laborales, la aplicación de códigos de priorización de pacientes, las dificultades con el acceso a insumos necesarios y las inadecuadas condiciones de trabajo son algunos de los elementos que contribuyen a este escenario. En concordancia con lo anterior, datos del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) revelan una alta frecuencia de síndrome de estrés entre los profesionales de enfermería, posicionando al país entre los que presentan mayor prevalencia de esta condición. Un estudio

realizado en el Hospital Andrade Marín, con una muestra de 712 trabajadores, encontró que el 14 % de las enfermeras y enfermeros padecían este estrés laboral.<sup>(5)</sup>

Por lo tanto, es urgente tomar medidas para abordar esta problemática de manera integral. Se requieren estrategias que promuevan el bienestar del personal de enfermería, reduzcan los factores de estrés y mejoren las condiciones laborales. Solo así se podrá garantizar un sistema de salud eficiente y de calidad para la población ecuatoriana.

La sistematización de la información expuesta demuestra que estudiar la efectividad de intervenciones educativas de enfermería basadas en estrategias de afrontamiento individual dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida laboral resulta una necesidad es imperativa, elemento derivado de la concepción de la enfermería como una profesión intrínsecamente demandante, con altos niveles de estrés que pueden conducir al burnout, afectando no solo la salud de los profesionales, sino también la calidad del cuidado.

Las intervenciones educativas que fortalezcan las habilidades de afrontamiento individuales tienen el potencial de equipar a los enfermeros con herramientas prácticas para manejar el estrés y las demandas laborales de manera más efectiva. El estudio de estas estrategias no solo contribuye al desarrollo de acciones dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida laboral de los enfermeros, sino que también fomenten entornos de trabajo saludable y eficiente, promoviendo la sostenibilidad del sistema de salud en su conjunto.

## 1.2 Planteamiento del Problema

El enfermero en el rol asistencial se enfrenta a diversos problemas desde el cuidado directo al paciente y educación al familiar hasta el estrés laboral en su vida diaria, lo que posteriormente se transforma en el síndrome de Burnout, una condición caracterizada por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, se ha convertido en una grave amenaza para la salud y el bienestar del personal de enfermería a nivel global. Esta problemática no solo afecta a los profesionales de manera individual, sino que también impacta negativamente en la calidad de la atención prestada a los pacientes y en la eficiencia de los sistemas de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 56 % de los 28 millones de enfermeras que existen en el mundo experimentan estrés, lo que las convierte en uno de los grupos profesionales más vulnerables al síndrome de Burnout.<sup>(6)</sup>

El estudio de la efectividad de intervenciones educativas de enfermería basadas en estrategias de afrontamiento individual dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida laboral es un problema necesario de estudiar por varias razones, entre las que se destacan:

- Impacto en la salud de los profesionales de enfermería debido a la exposición a altos niveles de estrés provocado por largas horas de trabajo, exposición a situaciones emocionales intensas, y la responsabilidad de cuidar a personas en situaciones críticas. Este estrés crónico puede llevar al burnout, afectando negativamente la salud física y mental de los enfermeros.
- Persistencia en la elevada prevalencia de Burnout, demostrada por estudios que demuestran esta condición en profesionales de enfermería.
- Consecuencias para el sistema de salud y la calidad de atención al paciente, postulado que parte de la relación entre burnout y la mala calidad de vida laboral entre los enfermeros, lo cual no solo afectan a los profesionales, sino también a los pacientes.
- Necesidad de estudiar acerca de las intervenciones educativas desarrolladas como recurso para adoptar en los diferentes campos de actuación (asistencial docente, investigativo), las experiencias de las mejores acciones que conduzcan al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento efectivas pueden ayudar a estos profesionales a manejar de mejor manera su estrés laboral, promoviendo el bienestar mental y físico; proporcionándoles herramientas prácticas para enfrentar las demandas laborales.

- Implicaciones para la investigación clínica y la práctica de enfermería, elemento que parte de la evidencia científica disponible en la que se insiste en la necesidad de profundizar en el estudio de la efectividad de estas intervenciones educativas para contribuir al desarrollo de una línea base que sustente el desarrollo de políticas públicas saludables en el ámbito de la salud. Esto asegura que las estrategias implementadas sean efectivas y basadas en datos empíricos.

Tomando en consideración el abanico de funciones que desarrolla el personal de enfermería en el sistema nacional de salud. A continuación, se detallan los principales factores de estrés que enfrentan estos profesionales en cada uno de estos campos:

#### **Asistencia:**

- Sobrecarga de trabajo: atención a un gran número de pacientes con necesidades complejas y demandas urgentes puede generar una sensación de sobrecarga y presión.
- Exposición a situaciones traumáticas: contacto con pacientes que sufren dolor, sufrimiento o muerte puede ser emocionalmente agotador y generar estrés postraumático.
- Violencia y agresiones: las enfermeras pueden ser víctimas de violencia o agresiones por parte de pacientes o familiares, lo que representa un riesgo para su seguridad física y emocional.
- Falta de recursos: escasez de personal, camas, equipos o medicamentos puede dificultar la atención adecuada a los pacientes y aumentar el estrés del personal de enfermería.
- Turnos rotativos y horarios prolongados: turnos rotativos, noches y horarios prolongados pueden alterar el ritmo de sueño, vida personal y salud física y mental de las enfermeras.<sup>(3,4,5,6)</sup>

#### **Docencia:**

- Carga de trabajo: la alta demanda de actividades docentes, como la preparación de clases, la evaluación de estudiantes y la tutoría, puede generar una sensación de sobrecarga y presión.
- Falta de recursos: la escasez de recursos materiales, como aulas adecuadas, equipos informáticos o material didáctico, puede dificultar el desarrollo de las actividades docentes y aumentar el estrés.

- Relaciones interpersonales: interacciones con estudiantes, colegas o superiores pueden ser desafiantes, especialmente en situaciones de conflicto, falta de comunicación o expectativas poco claras.
- Presión por la investigación: la necesidad de realizar investigaciones y publicar artículos científicos puede generar estrés adicional, especialmente si no se cuenta con el tiempo o los recursos suficientes.
- Falta de reconocimiento: falta de valoración del trabajo docente y la investigación por parte de las instituciones o la sociedad puede ser una fuente de frustración y desmotivación.<sup>(3,4,5)</sup>

### **Investigación:**

- Búsqueda de financiación: la obtención de fondos para realizar investigaciones puede ser un proceso competitivo y estresante, debido a la escasez de recursos y la alta demanda.
- Presión para publicar: la necesidad de publicar resultados en revistas científicas de alto impacto puede generar presión y estrés, especialmente si se enfrenta a rechazos o dificultades para encontrar un editor adecuado.
- Gestión del tiempo: la investigación requiere una buena gestión del tiempo para conciliar las tareas de investigación con otras responsabilidades laborales o personales.
- Carga de trabajo: realización de investigaciones junto con otras responsabilidades laborales, como la docencia o la asistencia, puede generar una sobrecarga de trabajo y estrés.
- Falta de apoyo: falta de apoyo de colegas, superiores o instituciones puede dificultar el desarrollo de la investigación y aumentar el estrés del investigador.<sup>(3,4,5)</sup>

### **Gestión:**

- Responsabilidad por el equipo: responsabilidad de liderar, motivar y evaluar al personal a su cargo puede generar estrés, especialmente en situaciones de conflicto o bajo presión por resultados.
- Toma de decisiones: toma de decisiones difíciles, a menudo con información limitada o bajo presión de tiempo, puede generar estrés y ansiedad.

- Gestión de recursos: administración eficiente de recursos, como el presupuesto, el personal o los equipos, puede ser un desafío y una fuente de estrés, especialmente en contextos de escasez.
- Relaciones interpersonales: interacciones con superiores, colegas o subordinados pueden ser desafiantes, especialmente en situaciones de conflicto, falta de comunicación o expectativas poco claras.
- Exigencias de rendimiento: presión por cumplir con objetivos de rendimiento establecidos por la institución puede generar estrés y ansiedad, especialmente si los recursos o el tiempo son limitados.<sup>(3,4,5,6)</sup>

Lo descrito constituyen algunos de los principales factores de estrés laboral que enfrenta el personal de enfermería en cada ámbito. La experiencia individual puede variar en función de las características específicas del lugar de trabajo, las condiciones laborales y las características personales de cada individuo.

Las principales causas de este fenómeno incluyen el cansancio excesivo, la carga laboral elevada, la falta de recursos y apoyo, y las condiciones de trabajo precarias. En relación con este particular, América Latina presenta una alta prevalencia de síndrome de Burnout entre los profesionales de la salud, particularmente entre docentes y personal asistencial. La OMS estima que al menos el 5 % de los trabajadores de la salud en la región padecen esta enfermedad.<sup>(7)</sup> Los factores que contribuyen a esta situación son similares a los observados a nivel global, e incluyen la sobrecarga laboral, la escasez de personal, las condiciones salariales inadecuadas y la exposición a situaciones traumáticas.

En el panorama sanitario actual, la susceptibilidad del enfermero al síndrome de Burnout se intensifica de manera alarmante, este fenómeno multicausal se asocia a diversos factores interconectados que convergen en un escenario preocupante para la salud y el bienestar del profesional. La exposición a factores tales el crecimiento demográfico exponencial genera una mayor demanda de servicios de salud, lo que incrementa significativamente la carga laboral, la expansión de las coberturas sanitarias en atención primaria, debido a que, implica un mayor número de pacientes que requieren asistencia y cuidados, la implementación de nuevos programas de prevención genera un incremento en la demanda e implican una mayor responsabilidad y carga de trabajo, la elevación del diagnóstico precoz de enfermedades lo

cual esta situación se ve agravada por la escasez de recursos y personal en algunos centros de salud.<sup>(6,7)</sup>

Además de lo descrito, la exposición a factores como deserción laboral, incremento del número de horas y de pacientes a atender en cada jornada laboral, insatisfacción profesional, falta de incentivos académicos, escasa visibilidad social, agotamiento psicológico y presencia de lesiones musculoesqueléticas, acrecientan la realidad de la situación planteada. En Ecuador, resultados investigativos revelan que el estrés laboral se encuentra presente con mayor frecuencia en el personal de enfermería entre un 30 y 50 %, con lo cual se ha podido observar que esta presencia va afectando en la atención a los pacientes, ya que las características principales de este síndrome son el agotamiento físico, falta de empatía, motivación laboral, etc.<sup>(8)</sup>

Asimismo, el sistema hospitalario nacional genera congestión asistencial y agotamiento del profesional debido a extensas jornadas horarias, ambiente laboral exigente, dando como resultado un alto índice de deterioro en la salud física y mental. Estudios realizados en este contexto posterior a la pandemia mencionan la alta presencia de agotamiento entre los profesionales de enfermería, con énfasis en aquellos que laboran en segundo y tercer nivel de atención. Asimismo, Uquillas reporta que el agotamiento no guarda relación con el género del empleado, sino con la falta de insumos, medicamentos, equipos, sistemas de apoyo e incentivos laborales; los cuales son necesarios para mantener óptimos niveles de motivación entre esta población profesional, elemento contribuyente para alcanzar una adecuada atención al individuo, la familia y la comunidad.<sup>(9)</sup>

Reportes de investigaciones sobre esta temática manifiestan que el sistema de salud ecuatoriano enfrenta desafíos, debido a que el personal sanitario alrededor del 70 % de los médicos y enfermeras de atención intrahospitalaria presentan un nivel considerable de desgaste emocional, mientras que el 43 % indican despersonalización y finalmente el 38,8% reportan bajos niveles de realización personal.<sup>(10)</sup> Lo descrito indica la necesidad de indagar acerca de las estrategias de afrontamiento por los profesionales de enfermería para contribuir a la mitigación de esta problemática. Para lo cual se plantean las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los factores que contribuyen al desarrollo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería ecuatoriano?

- ¿Qué estrategias de intervención pueden ser efectivas para prevenir y mitigar el síndrome de Burnout en el personal de enfermería en este contexto de estudio?
- ¿Qué medidas pueden implementar las instituciones de salud para promover el bienestar físico y mental del personal de enfermería y prevenir el síndrome de Burnout?

## **Justificación**

La deficiente atención en el sector salud es un problema preocupante que se ve agravado por la falta de atención a las condiciones psicosociales, higiénicas y ergonómicas del enfermero. Estos factores ambientales y sociopsicológicos, que debilitan el desempeño laboral, exigen la implementación de estrategias de afrontamiento para el personal. Cabe destacar que, el síndrome de Burnout surge como consecuencia del estrés crónico que experimentan, conduciéndolos a una rutina diaria caracterizada por pensamientos, emociones y actitudes negativas hacia su labor. Esta situación no solo afecta su entorno personal, sino que también repercute negativamente en la calidad de su trabajo, en las relaciones con sus compañeros, pacientes y personal en general, deteriorando incluso la dinámica con el personal administrativo de la institución.

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la efectividad de intervenciones educativas de enfermería basadas en estrategias de afrontamiento individual dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida laboral de estos profesionales. A través de este análisis se busca comprender la naturaleza de este problema y valorar la efectividad de las estrategias de afrontamiento en la reducción del síndrome de Burnout, con el fin de determinar su impacto en la calidad de vida de los profesionales de enfermería.

Se analizan los resultados de investigaciones en los que se estudiaron las correlaciones entre el estrés profesional y sus repercusiones en la salud motriz, psicológica y socioemocional de los profesionales de enfermería. La investigación busca comprender cómo el estrés afecta negativamente la calidad de vida y el desempeño laboral de estos profesionales. Por lo tanto, la viabilidad de este estudio es de gran importancia para identificar estrategias efectivas que promuevan el bienestar y la calidad de vida de los profesionales de enfermería.

La experiencia empírica de los investigadores les permite considerar que la investigación que se presenta es de alta importancia, relevancia y beneficios ya que estudiar la efectividad de intervenciones educativas de enfermería basadas en estrategias de afrontamiento individual responde a la promulgación de la Atención Primaria de Salud Renovada (APS-R) la que en su llamado a generar condiciones de vida laboral favorables representa una solución para disminuir la elevada prevalencia de Burnout entre los profesionales de la salud, realidad de la cual no escapa el personal de enfermería.

La importancia de esta temática se enmarca en la necesaria búsqueda de mejores estándares de salud y bienestar para los profesionales de enfermería, elemento directamente proporcional al papel que desempeñan estos profesionales en el sistema de salud para asegurar atención de calidad. Desde esa perspectiva se considera que importante estudiar las intervenciones educativas basadas en estrategias de afrontamiento como vía para identificar métodos eficaces dirigidos a reducir el estrés y prevenir el Burnout.

La relevancia de la investigación que se plantea estriba en aportar al cuerpo teórico del conocimiento sobre calidad de vida laboral y Burnout, información actualizada en el contexto asistencial contemporáneo, espacio caracterizado por la creciente demanda de servicios de salud y escasez de personal sanitario, elemento que lo convierte en un aspecto cada vez más relevante para contribuir a que los enfermeros puedan trabajar en condiciones óptimas. Opinión que realza la preminencia de estudiar las mejores experiencias de estrategias efectivas de afrontamiento pueden hacer que la profesión sea más sostenible y atractiva, reteniendo personal calificado y reduciendo la rotación.

De igual manera, los resultados a alcanzar contribuirán a la construcción de la evidencia científica sobre investigación en esta área al proporcionar datos que pueden servir de base para políticas y prácticas organizacionales, criterio de relevancia para diseñar programas de formación y apoyo que sean verdaderamente eficaces y basados en evidencia.

Los beneficios esperados con la investigación que se presenta se sustentan en el aporte que los resultados de este estudio puedan tener para la reducción de los niveles de estrés y prevenir el burnout, mejorando así la salud mental y física de los enfermeros. Esto contribuye a una mayor satisfacción laboral y una mejor calidad de vida personal.

Al prevenir el burnout y mejorar la retención de personal se reducen los costos por conceptos de salud derivados de esta causalidad. Contar con personal de enfermería cada vez menos estresados y más satisfechos representan un éxito para la reducción del ausentismo laboral y el desarrollo de comorbilidades. Desde una perspectiva organizacional, se necesita contar con enfermeros que se sienten apoyados y capacitados para manejar el estrés, lo que les permitirá ser más eficientes y efectivos en su trabajo.

### **1.3 OBJETIVOS**

#### **1.3.1 Objetivo general**

- Determinar estrategias de afrontamiento individual dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida laboral del personal de enfermería.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Caracterizar las estrategias de afrontamiento desarrolladas en los diferentes niveles de atención de salud, dirigidas a la promoción de un entorno laboral saludable y a la mejora de la calidad de vida laboral del personal de enfermería.
- Identificar los afrontamientos laborales y sus consecuencias en la vida diaria del profesional de enfermería
- Analizar la influencia de las estrategias de afrontamiento por parte del enfermero para mejorar su calidad de vida.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de las estrategias de afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**

Una investigación sobre las estrategias de afrontamiento del estrés laboral en el personal de salud puso de relieve las graves consecuencias emocionales que este fenómeno genera, las altas cargas de trabajo provocan afectaciones fisiológicas, alteraciones en los hábitos diarios, un deterioro de la calidad de vida, trastornos del sueño, cambios en la alimentación y alteraciones del estado de ánimo. Ante este panorama, resulta imperativo implementar técnicas que permitan al personal de salud enfrentar de manera efectiva los problemas que surgen en su práctica diaria.<sup>(11)</sup>

En este contexto, los hallazgos de una investigación sobre el estrés laboral, síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en el personal de enfermería revelan una fuerte correlación entre los niveles de Burnout y los factores laborales. En este sentido, la implementación de estrategias de afrontamiento, como el apoyo social y la autofocalización negativa, podría brindar beneficios significativos al personal de enfermería, contribuyendo a mitigar los efectos adversos del Burnout.<sup>(7)</sup> Por otra parte, un estudio que analizó la asociación entre el desgaste profesional y las estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud del distrito 18DO6 concluyó que la aplicación deficiente de estrategias de afrontamiento conduce a un aumento del estrés y una disminución en la calidad del trabajo.<sup>(10)</sup>

Asimismo, la investigación sobre el afrontamiento del estrés en las enfermeras del servicio público de salud revela que este problema es de alcance mundial. Diversos estudios descriptivos coinciden en que las estrategias más utilizadas por las enfermeras para enfrentar el estrés son: la resolución de problemas, la espera, la evitación emocional y la búsqueda de mayor autonomía. Estas estrategias reflejan el compromiso profesional de las enfermeras, quienes, a pesar de las altas cargas emocionales que enfrentan en su trabajo, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19, continúan brindando atención de calidad a sus pacientes.<sup>(12)</sup>

Cabe destacar, que el estudio titulado "Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de salud en el contexto de COVID-19" identificó correlaciones significativas entre el estrés laboral y las diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de enfermería durante la pandemia. Estos hallazgos se atribuyen a los altos niveles de estrés laboral y a la prevalencia de trastornos emocionales experimentados por este grupo profesional.<sup>(13)</sup>

## **2.2. Fundamentación teórica**

### **2.2.1. Afectaciones a la salud mental derivada de inadecuado afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**

Los trastornos de salud mental, una epidemia silenciosa que afecta a nivel global, se asemejan a un virus silencioso que opera en las sombras. Esta problemática, que aqueja a personas de todo el mundo, se manifiesta principalmente a través de la depresión y la ansiedad, siendo estos los principales problemas identificados.<sup>(14)</sup>

La calidad de vida laboral del personal de enfermería está intrínsecamente vinculada a la salud mental de estos profesionales, quienes a menudo enfrentan una serie de desafíos estresantes en su entorno de trabajo. Las demandas físicas y emocionales del cuidado de los pacientes, largas horas de trabajo, y la exposición a situaciones críticas y de alto riesgo pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico. Cuando estos estresores no son manejados adecuadamente a través de estrategias efectivas de afrontamiento, pueden derivar en serias afectaciones a la salud mental, repercutiendo negativamente en la calidad de vida laboral.<sup>(13,14)</sup>

El estrés laboral crónico es uno de los principales problemas de salud mental que afectan a los profesionales de enfermería. La incapacidad para manejar adecuadamente el estrés puede llevar al síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución del sentido de logro personal.<sup>(13,14)</sup>

Los enfermeros que experimentan burnout a menudo reportan sentimientos de desesperanza, irritabilidad, y una actitud cínica hacia su trabajo y los pacientes. Este estado de agotamiento

no solo afecta su desempeño laboral, sino que también tiene consecuencias graves para su salud física y mental, incluyendo depresión, ansiedad y trastornos del sueño.<sup>(15)</sup>

El afrontamiento inadecuado de las situaciones estresantes puede conducir a trastornos de ansiedad y depresión. Los profesionales de enfermería que no cuentan con mecanismos de apoyo efectivos y que carecen de habilidades de afrontamiento pueden experimentar niveles elevados de ansiedad, lo que puede manifestarse en síntomas físicos como palpitaciones, sudoración excesiva y dificultades para concentrarse.<sup>(14,15)</sup>

La depresión, por otro lado, puede presentarse como una sensación persistente de tristeza, falta de energía, y una pérdida de interés en las actividades diarias, incluyendo el trabajo. Estos trastornos afectan profundamente la calidad de vida laboral, ya que disminuyen la capacidad del individuo para cumplir con sus responsabilidades y mantener relaciones saludables con colegas y pacientes.<sup>(14,15,16)</sup>

El desarrollo y la implementación de estrategias de afrontamiento adecuadas son cruciales para mitigar los efectos negativos del estrés laboral en la salud mental del personal de enfermería. Estas estrategias pueden incluir técnicas de relajación que permitan practicar la meditación, yoga, o respiración profunda, ejercicios que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.

De igual forma, resulta aconsejable desarrollar redes de apoyo social que permitan mantener relaciones con colegas, amigos y familiares, acción que puede proporcionar un importante buffer contra el estrés. Este elemento, unido a la auto preparación potencian el desarrollo de capacidades individuales y profesionales, lo que contribuye a aumentar la confianza y competencia, reduciendo el estrés asociado con la incertidumbre laboral.<sup>(16)</sup>

Lo descrito unido al autocuidado mejora la posibilidades de alcanzar un impacto positivo en la calidad de vida individual y en consecuencia en el ámbito laboral. La incapacidad para manejar el estrés de manera efectiva no solo afecta la salud mental de los enfermeros, sino que también tiene un impacto directo en su calidad de vida laboral. Los enfermeros que no pueden afrontar adecuadamente el estrés pueden experimentar una disminución en la satisfacción laboral, un mayor ausentismo, y una alta rotación de personal. Esto no solo

afecta su bienestar personal, sino que también tiene implicaciones para la calidad de la atención al paciente y la eficiencia del sistema de salud en general.<sup>(15,16)</sup>

### **2.2.2. Salud mental y afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**

La OMS, define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo funciona de manera óptima en los ámbitos cognitivo, afectivo y conductual. Esto implica poder pensar con claridad, sentir las emociones adecuadamente y actuar de forma coherente. Alcanzar este estado de bienestar no solo significa la ausencia de enfermedades mentales, sino que también implica un equilibrio físico, mental y social que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida diaria, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad.<sup>(15)</sup>

Al mismo tiempo, Novell Alsina et al.,<sup>(16)</sup> desde un enfoque de las alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual, define la salud mental como un estado de adaptación y equilibrio activo que permite a las personas interactuar con su entorno de manera creativa y efectiva. Este estado propicia el crecimiento y bienestar individual, mejorando la calidad de vida y permitiendo a las personas desarrollar sus potencialidades únicas. Uno de los beneficios de una buena salud mental es la capacidad para afrontar el estrés laboral. Esto implica la habilidad de mantener un trabajo productivo y contribuir positivamente a las comunidades.

### **2.2.3. Ansiedad y su relación con el afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**

Definida como un problema psicológico que se caracteriza por sensación de intranquilidad intensa, exaltación y excesiva incertidumbre. A pesar de sus efectos negativos, la ansiedad también puede ser vista como un mecanismo de adaptación natural que nos permite estar alerta ante situaciones amenazantes o desafiantes.<sup>(17)</sup>

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por una serie de síntomas físicos y mentales que se generan como respuesta del sistema nervioso autónomo ante situaciones percibidas como amenazantes. Entre los síntomas físicos más comunes encontramos: taquicardia,

hiperhidrosis, contractura muscular, vértigo, síncope, temblores, lipotimia. A estos síntomas físicos se suman los mentales, como: preocupación constante, irritabilidad, insomnio, y déficit de atención.<sup>(10)</sup>

#### **2.2.4. Estrés y su relación con el afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**

El estrés es una reacción natural del organismo ante situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes, se manifiesta a través de una serie de tensiones emocionales y físicas que pueden tener un impacto significativo en la salud. Si bien todos experimentamos estrés en algún momento, es importante mantenerlo bajo control. En pequeñas dosis, el estrés puede incluso ser motivador y estimulante. Sin embargo, cuando se vuelve excesivo o crónico, puede provocar una serie de problemas de salud, psicológicos como físicos.<sup>(18)</sup>

Por lo que, se define al estrés como un fenómeno psicosocial que se manifiesta en el entorno laboral del personal de enfermería, afectando tanto su bienestar emocional como sus relaciones interpersonales con compañeros de trabajo. Para comprenderlo en profundidad, es necesario considerar diversos constructos teóricos que abordan las relaciones e interacciones que se dan entre estos individuos. A través de estos marcos conceptuales, podemos adentrarnos en las percepciones y significados que las personas asignan al estrés en su contexto laboral.<sup>(19)</sup>

#### **2.2.5. Depresión y su relación con el afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**

La depresión es una enfermedad mental que se caracteriza por una angustia persistente y una pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban. Esta falta de motivación puede afectar significativamente la capacidad de las personas para realizar sus tareas diarias y vivir una vida plena. Algunos profesionales la conceptualizan como un trastorno del estado de ánimo, caracterizado por un sentimiento de tristeza profunda y desánimo que persiste en el tiempo.<sup>(20)</sup>

La OMS, ha identificado una serie de síntomas que son comunes en las personas con depresión, entre los que se encuentran: astenia, alteraciones del apetito, trastornos del sueño, ansiedad, anhedonia, ideación suicida, bradicinesia, fatiga, irritabilidad, mientras que las necesidades de descansar, la angustia, la reducción del contentamiento, la irresolución, intranquilidad, la emoción de ser inútil, incumplimiento o desaliento y la ideología de autodaño o suicidarse.<sup>(21)</sup>

#### **2.2.6. Conceptualización de Síndrome de Burnout en relación con el afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería**

El Síndrome de Burnout, también conocido como "síndrome del trabajador quemado", se define como un estado de agotamiento emocional, físico y mental que se produce como consecuencia de una exposición prolongada a altos niveles de estrés laboral. Este estado se caracteriza por una serie de cambios negativos en la actitud y el comportamiento de los profesionales, afectando significativamente su bienestar y desempeño laboral.<sup>(4,5,7)</sup>

Según Carrión,<sup>(22)</sup> el Burnout se manifiesta como una "enfermedad psiquiátrica" que afecta principalmente a profesionales que trabajan en instituciones donde su principal objeto de trabajo son las personas. Este síndrome se caracteriza por una combinación de síntomas biológicos, médicos y psicosociales que se desarrollan en el contexto laboral como resultado de demandas excesivas de energía por parte de la organización. El Burnout no se clasifica técnicamente como una enfermedad psiquiátrica en la misma categoría que la depresión o la ansiedad, es más bien un síndrome relacionado con el estrés crónico en el trabajo.<sup>(7)</sup>

Se caracteriza por sentimientos de agotamiento emocional, cinismo o despersonalización hacia el trabajo, y una reducción de la realización personal en el ámbito laboral.<sup>(7,8)</sup> Afecta principalmente a profesionales en instituciones centradas en las personas. Esta afirmación es correcta en términos generales. Los profesionales de la salud, la educación, el trabajo social y otros campos que trabajan directamente con personas tienen un mayor riesgo de experimentar Burnout debido a las demandas emocionales y el contacto cercano con el sufrimiento humano.<sup>(7,8,22)</sup>

Según autores como Ríos,<sup>(7)</sup> en base a Freudenberger menciona que, el síndrome de Burnout puede manifestarse con una variedad de síntomas que incluyen fatiga crónica, dolores de cabeza, trastornos del sueño, ansiedad, depresión y problemas de concentración, entre otros.

Estos síntomas pueden tener tanto causas biológicas como psicosociales, pero no síntomas médicos, el mismo que, se desarrolla como resultado de un prolongado estrés laboral, que puede surgir de factores como una carga de trabajo excesiva, falta de control sobre el trabajo, falta de apoyo organizacional, ambigüedad en el rol laboral y conflictos interpersonales en el trabajo.<sup>(7,8,22)</sup>

En este contexto, como resultado del Burnout los trastornos del sueño son un conjunto de problemas que afectan la capacidad de las personas para obtener un sueño reparador. Estos trastornos se caracterizan por una variedad de síntomas que pueden incluir dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes, sueño no reparador, somnolencia diurna excesiva y comportamientos anormales durante el sueño. Según Urgilés,<sup>(23)</sup> manifiesta que “la clasificación de los trastornos del sueño, se pueden agrupar en cuatro categorías estas son: disomnias, parasomnias, trastornos asociados a las enfermedades médicas o psiquiátricas y otros trastornos.

Por lo general, cuando las personas padecen algún trastorno de sueño, la sintomatología más común., según Ortiz<sup>(24)</sup> menciona que son la imposibilidad para poder conciliar el sueño, se despierta temprano, posee demasiado cansancio físico, lo que resulta el bajo rendimiento, el sueño diurno, la dificultad de cumplir con las obligaciones, estas sean profesionales, sociales o familiares. Por lo cual, para poder entender los síntomas es meramente necesario tratar los diversos trastornos del sueño por separado, entre los principales se encuentran, el sonambulismo, debido a que, este es el principal y las personas comienzan a caminar de modo semi inconsciente, no posee sus cinco sentidos.

Al mismo tiempo, se puede decir que el desvelo se determina por el problema para poder adquirir el sueño, aquí ocasiona que las personas se despierten varias veces en la noche o por otra parte, se presenta el fin prematuro del sueño. Otro de los trastornos es la hipersomnia, la cual se presenta en aumento del 25 % en el sueño habitual y en la narcolepsia, debido a que, se da una crisis repetida de sueño durante el insomnio, entre otro.<sup>(25)</sup> En muchos momentos, las perturbaciones del sueño surgen como consecuencia de otros padecimientos

y tienden a convertirse en un factor de riesgo para que se puedan adquirir otras enfermedades, según Rodríguez,<sup>(26)</sup> el insomnio es la causa más común de la ansiedad, el hipertiroidismo, las enfermedades psiquiátricas, entre otros.

### 2.2.6.1. Sintomatología del Síndrome de Burnout

Las personas que poseen este problema suelen presentar un abanico clínico que depende del carácter de cada individuo. Para su estudio, autores como Urgiles<sup>(23)</sup> los clasifica en emocionales, cognitivos, conductuales y sociales, información que se compila en la tabla 1.

**Tabla 1.** Sintomatología del síndrome de Burnout

Emocionales	Cognitivos	Conductuales	Sociales
Depresión	Disminución de las funciones	Sustracción de la responsabilidad	Exclusión en el trabajo
Desesperanza	Desgaste de los principios	Ausencia	Conflictos interpersonales
Irritación	Dispersión de expectativas	Conducta inadaptable	Malhumor familiar
Apatía	Modificación de auto concepto	Desorganización	Aislamiento
Desilusión	Desorientación cognitiva	Incremento de la utilización del café, alcoholes y tabacos	Formación de grupos para críticas
Pesimismo	Ausencia de creatividad	Substracción de la decisión	Sustracción de la profesión

Fuente: Ríos M. Síndrome de Burnout y afrontamiento en el personal de enfermería. Universidad Autónoma del Estado de México

### 2.2.6.2. Diagnóstico del Síndrome de Burnout

Se puede observar que, en el “síndrome de Burnout”, se puede realizar de la siguiente manera el diagnóstico. Según Lovo<sup>(27)</sup> menciona las siguientes etapas:

- **Etapa 1:** Se van presentando desequilibrios entre la demanda laboral y el recurso material humano, lo que va conllevando las provocaciones de un estrés agudo.
- **Etapa 2:** El profesional va realizando esfuerzos que van permitiendo las adaptaciones a las demandas.
- **Etapa 3:** Aparecen los síndromes.
- **Etapa 4:** Las personas se deterioran físicamente.

### **2.2.7. Tratamientos y prevención del Síndrome de Burnout**

Existen varias investigaciones acerca del acontecimiento que provoca el síndrome de Burnout, y muy poco sobre el tratamiento, pero casi ninguno sobre la prevención. Lo mejor que se tiene son algunos estudios que han examinado los factores asociados con el agotamiento reducido. Según Morales<sup>(28)</sup> establece los siguientes componentes que permite tratar este síndrome, y estos son: poseer un mantenimiento de los procesos personales de las adaptaciones de la expectativa, con la realidad que se vive a diario, el equilibrio de las diversas áreas vitales de las personas como puede ser pasar con la familia, amigos, el descanso y también el ambiente de trabajo, en donde se debe ir estableciendo un buen clima entre compañeros, detallando una agenda de trabajo y de actividades por realizar. Para finalizar las capacitaciones continuas dentro de las jornadas de trabajo.

### **2.2.8. Estrategias de afrontamiento**

Se puede hacer énfasis en, que hacer frente a un evento potencialmente estresante requiere procesos mentales complejos que ocurren cuando una persona percibe el evento como abrumador y lleno de posibilidades de control, que son controlados por estrategias cognitivas, afectivas y conductuales. Relación con estresores y eventos. Además, los resultados ratifican que las estrategias de afrontamiento no solo contribuyen de forma directa a las conductas adaptativas e inadaptativas, sino que a la vez van influyendo en la relación compleja entre la variable de salud y la calidad de vida.<sup>(29)</sup>

Al realizar un afrontamiento adaptativo, sirve para poder brindar los diversos beneficios a la salud, el cual asocia a la disminución de las respuestas negativas y a los problemas psicológicos, los cuales intervienen en la resolución de problemas y ajuste social.<sup>(30)</sup> En

situaciones de estrés severo las mujeres se asocian con el uso de estrategias de afrontamiento evitativo, centrándose en los sentimientos negativos de apoyo social. Por el contrario, los hombres se asociaron con la despersonalización y una menor búsqueda de apoyo social como recurso de afrontamiento.

Con respecto a la edad, los autores muestran que los adultos jóvenes y mayores reaccionan con mayor ansiedad ante eventos de alta amenaza que los adultos más jóvenes; otros informes sugieren que la religión es la estrategia de afrontamiento dominante en la edad adulta, con estrategias para expresar sentimientos abiertamente y buscar apoyo social en aumento con una disminución con la edad.<sup>(31)</sup>

Existen diversas situaciones en las que se pueden manifestar distintos episodios o casos de ansiedad y depresión, donde se da principalmente en el personal de salud, por lo cual, las estrategias deben estar orientadas a promover la conectividad social y la realización de actividad física, las cuales conducen a la reducción de varios síntomas.

De igual forma, en los espacios virtuales aparecen como un nuevo método social las relaciones interpersonales, de uso tras generacional, donde las video llamadas, participación en grupos, apertura a redes sociales, videoconferencias, entre otras modalidades en líneas, han permitido que se presente el apoyo social como estrategia para afrontar y sobrellevar las consecuencias que surgieron a partir de la pandemia, las cuales permiten disminuir estos problemas.

Las estrategias que se pueden dar son las siguientes: se debe afrontar la demanda de los clientes que ingresan a las instituciones hospitalarias, superar los temores de contagiarse, utilizar protección y tomar diversas decisiones poniendo énfasis en temas morales y éticos.<sup>(30,31)</sup>

### **2.2.8.1. Tipos de estrategias de afrontamiento**

Existen diversas estrategias de afrontamiento, donde se busca dar solución a este tipo de problemas que provoca disonancias cognitivas en el profesional. En donde se va a tener en cuenta la búsqueda deliberada de las soluciones, de las recomposiciones de los equilibrios,

rotos por las presencias de las situaciones estresantes. Estos tipos de estrategias son las confrontaciones, las búsquedas de los apoyos sociales y las búsquedas de la solución.<sup>(32)</sup>

Por otra parte, se encuentran las estrategias de afrontamiento que se centran en las emociones: las personas buscan las regulaciones de las derivaciones de las emociones, las que se activan por la presencia de estar en contacto con situaciones estresantes, si no que esta funciona o es insuficiente en los primeros tipos de estrategias, en donde se pretende la aminoración de los impactos sobre los individuos. Estas estrategias se basan más al autocontrol, revaluaciones positivas, distanciamiento, autoinculpación y la evitación o el escape.<sup>(33)</sup>

#### **2.2.8.2. Estrategias para promover y mantener la salud mental mediada por estrategias de afrontamiento individual**

El cuidado de la salud mental es un componente fundamental en el bienestar integral del personal de enfermería, quienes enfrentan diariamente una serie de desafíos emocionales y laborales en su entorno de trabajo. Las estrategias de afrontamiento individual desempeñan un papel crucial en la promoción y mantenimiento de la salud mental de estos profesionales, permitiéndoles manejar eficazmente el estrés y los estresores laborales.

Esta sección examina diversas estrategias diseñadas para fortalecer la salud mental del personal de enfermería, destacando la importancia de las técnicas de afrontamiento individual como herramientas clave en la prevención del agotamiento emocional y la promoción del bienestar psicológico en el ámbito laboral, las que se mencionan a continuación:

- Ignorar las preocupaciones o desafíos que están fuera del control del individuo puede llevar a una negación de la realidad, lo cual es contraproducente en el contexto del cuidado de enfermería, donde es importante reconocer y abordar las realidades del entorno laboral y las situaciones de los pacientes.
- Adoptar la actitud de "no preocuparse" como estilo de trabajo, podría interpretarse que se está disminuyendo el sentido de responsabilidad hacia el bienestar de los pacientes y el cumplimiento de las responsabilidades profesionales. La enfermería implica una dedicación al cuidado y la atención, lo que requiere cierto nivel de preocupación y compromiso. Buscar equilibrio es lo adecuado para evitar pérdida de oportunidades de

intervención. Adaptarse a descartar automáticamente las preocupaciones que están fuera del control, podría desestimar la presencia de oportunidades para intervenir de manera efectiva en situaciones difíciles o para buscar soluciones alternativas.

- Solucionar conflictos.
- Pedir ayuda a los familiares, compañeros o a profesionales.
- Fijar metas en el ámbito laboral y educativo.
- Realizar ejercicio físico.
- Meditar.
- Ver los cambios como retos positivos.
- Se debe organizar, priorizar y estructurar las expectativas y actividades.
- Tener una dieta saludable.<sup>(34)</sup>

El personal de enfermería juega un papel fundamental en el sistema de salud al brindar atención esencial a pacientes en situaciones vulnerables. Sin embargo, también enfrentan diversos desafíos que pueden afectar su calidad de vida laboral. Para enfrentar estas situaciones y mejorar su bienestar general, existen estrategias individuales que se pueden implementar en diferentes aspectos:

#### **A. Manejo del estrés para alcanzar un adecuado afrontamiento individual**

- Identificar los factores estresantes: reconocer las fuentes de estrés en el trabajo, como la carga laboral excesiva, las largas jornadas, la exposición a situaciones traumáticas o la falta de apoyo, es el primer paso para abordarlos.
- Técnicas de relajación: practicar técnicas como la respiración profunda, la meditación o el yoga puede ayudar a reducir la tensión muscular, la ansiedad y los niveles de estrés, promoviendo una sensación de calma y bienestar.
- Actividad física: realizar ejercicio regularmente, incluso caminar o estirarse, libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.
- Dormir adecuadamente: descansar entre 7 y 8 horas cada noche permite que el cuerpo y la mente se recuperen del estrés acumulado durante el día.
- Alimentación saludable: consumir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y proteínas proporciona la energía y los nutrientes necesarios para enfrentar las demandas físicas y emocionales del trabajo.<sup>(26)</sup>

## **B. Fortalecimiento de la resiliencia:**

- Cultivar una actitud positiva: enfocarse en los aspectos positivos del trabajo y mantener una perspectiva optimista puede ayudar a enfrentar los desafíos con mayor fortaleza.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva: expresar las necesidades, emociones y pensamientos de manera clara y respetuosa, tanto con los compañeros como con los superiores, permite establecer relaciones más saludables y evitar conflictos.
- Buscar apoyo social: compartir experiencias y emociones con familiares, amigos o compañeros de trabajo puede brindar contención emocional y diferentes perspectivas para enfrentar las dificultades.
- Fomentar el autocuidado: dedicar tiempo a actividades que brinden placer y relajación, como leer, escuchar música o pasar tiempo en la naturaleza, es esencial para mantener el bienestar emocional.<sup>(26,28,34)</sup>

## **C. Promoción del equilibrio entre vida laboral y personal:**

- Planificar tiempo libre: organizar actividades fuera del trabajo, como pasatiempos, reuniones con amigos o tiempo en familia, permite desconectar del estrés laboral y recargar energías.
- Aprovechar los descansos: durante las jornadas laborales, tomar descansos cortos para caminar, estirarse o realizar una breve actividad relajante puede ayudar a mantener la concentración y evitar la fatiga mental.
- Delegar tareas: en la medida de lo posible, asignar responsabilidades que no sean esenciales para el trabajo principal permite optimizar el tiempo y reducir la carga laboral.
- Desconectar del trabajo fuera del horario laboral: evitar revisar correos electrónicos, mensajes laborales o llamadas telefónicas relacionadas con el trabajo durante el tiempo libre permite una verdadera desconexión y descanso mental.<sup>(26-34)</sup>

## **D. Búsqueda de ayuda profesional:**

- Psicología: si el estrés o las dificultades emocionales son abrumadoras y afectan significativamente la calidad de vida, acudir a un psicólogo puede brindar herramientas y estrategias para manejar las emociones, mejorar la comunicación y desarrollar mecanismos de afrontamiento más efectivos.

- Grupos de apoyo: participar en grupos de apoyo con otros profesionales de enfermería que enfrentan desafíos similares puede ofrecer un espacio para compartir experiencias, recibir consejos y fortalecer la red social.<sup>(29-32)</sup>

Es importante recordar que estas estrategias son complementarias y que el bienestar del personal de enfermería depende de un enfoque integral que incluya medidas institucionales para mejorar las condiciones laborales, promover una cultura de apoyo y reconocer el valor de su trabajo. Todas las estrategias que se mencionaron van desbordando las diversas capacidades, completar la idea, las cuales ayudan a solucionar los problemas, esto permite que se vayan simplificando para que estos dejen de ser complejos, en donde no se va a poner en riesgo la salud física ni mucho menos la mental. Así el enfermero se podrá desligar de forma efectiva y emocional en las diversas situaciones. Estas respuestas defensivas buscan aliviar las tensiones de forma eficaz.

### **2.2.9. Resiliencia y fortaleza como herramientas para desarrollar un adecuado afrontamiento individual**

La resiliencia y la fortaleza personal son cualidades fundamentales que pueden desempeñar un papel crucial en el desarrollo de un adecuado afrontamiento individual ante situaciones adversas y desafiantes en el entorno laboral, especialmente para el personal de enfermería.

En un campo donde la presión emocional y las demandas laborales son constantes, la capacidad de adaptarse, recuperarse y crecer frente a la adversidad se vuelve esencial para mantener la salud mental y el bienestar emocional. Esta sección explorará cómo la resiliencia y la fortaleza pueden ser cultivadas y fortalecidas como herramientas efectivas para enfrentar el estrés y promover una calidad de vida laboral saludable en los profesionales de enfermería.

Por lo que, según Romerarte,<sup>(35)</sup> la resiliencia es un proceso de adaptación efectivo ante la adversidad, situaciones traumáticas, tragedias, amenazas o fuentes de tensión, haciendo frente con el desarrollo de conductas, pensamientos y acciones aprendidas que ayuden a sobreponerse en un escenario poco favorable. Definición que fomenta el fortalecimiento que poseen las personas para afrontar sus problemas.

Al respecto, debe tenerse en cuenta que los profesionales de enfermería se encuentran sometidos a numerosos factores que resultan ser estresores, sin embargo, una gran minoría logra desarrollar una buena resiliencia, a estos se los reconoce como profesionales con perfil adecuado para poderse encontrar en ese puesto, teniendo en cuenta que este debe estar acompañado de un buen ambiente laboral, mejorando las estrategias de afrontamiento. <sup>(36)</sup>

Se debe indicar que el síndrome de Burnout va de la mano con la resiliencia, en donde se manifiesta como una consecuencia de la otra, porque de este problema nace la resiliencia por ejemplo si una persona sabe que posee un alto grado de estrés debe de buscar las estrategias para poderlo disminuir, teniendo en cuenta que esta dependerá mucho de la naturaleza de donde nace, la situación y los factores. <sup>(37)</sup>

La resiliencia es considerada como factor protector de la salud y hoy en día, son herramientas útiles para las promociones de la salud, por ende, este debe ser incorporado dentro de los diversos programas a ser implementados por los múltiples departamentos de Salud Ocupacional, como las herramientas empleadas para alcanzar el mejoramiento continuo de la fortaleza personal, por ende, se garantizará la calidad en la prestación de servicios del profesional de enfermería.

#### **2.2.10. Calidad de Vida Laboral**

La calidad de vida laboral se refiere al conjunto de sentimientos de satisfacción y bienestar experimentados por los trabajadores como resultado de su adaptación al entorno laboral y a sus contextos. También se refiere al grado en que las actividades laborales están organizadas para contribuir al desarrollo personal y profesional de los individuos. En donde según Navarrete <sup>(38,39,40,41)</sup>, calidad de la vida laboral como la satisfacción del empleado con una variedad de necesidades a través de recursos, actividades y resultados derivados de la participación en el lugar de trabajo.

Por lo cual, la insatisfacción del personal de enfermería está asociada directamente con los limitantes en el trabajo, lo cual provocará la inexistencia de oportunidad para el destacamento profesionalmente, escaso apoyo para alcanzar metas, etc. En donde se destaca que la calidad es el cuidado ofertado a los usuarios internos y externos, en donde predomina el propio bienestar emocional y hasta la propia vida.

## **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

Se realizó un estudio documental descriptivo de tipo revisión bibliográfica, con el propósito de determinar la efectividad de intervenciones educativas de enfermería basadas en estrategias de afrontamiento individual dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida laboral de estos profesionales, mediante el análisis de los resultados sistematizados.

### **3.1. Tipos de investigación**

#### **3.1.1. Investigación descriptiva**

Se desarrolló una investigación documental, descriptiva, con enfoque cuantitativo procedimientos que permitieron la compilación, análisis, interpretación y presentación de resultados referentes al desarrollo de estrategias de afrontamiento individual dirigidas al mejoramiento de la calidad de vida laboral del personal de enfermería.<sup>(44)</sup>

### **3.2. Métodos de estudio**

Se utilizaron los siguientes métodos de la investigación cualitativa:

#### **3.2.1. Método Inductivo**

Permitió conocer las generalidades del tema para obtener conocimientos empleados en el desarrollo del estudio.<sup>(45)</sup>

#### **3.2.2. Método deductivo**

Empleado con el propósito de revisar resultados de estudios previos y a partir de sus conclusiones llegar a generalizaciones.<sup>(45)</sup>

#### **3.2.3. Método Analítico**

Desde el conocimiento general de la realidad se avanza hacia la separación, conocimiento y clasificación de sus diversos elementos básicos y sus interrelaciones, permitiendo comprender las propiedades de cada una de sus partes y las relaciones que existen entre ellas.<sup>(45)</sup> De manera específica, la relación entre estrategias de afrontamiento y los elementos que generan Síndrome de Burnout.

#### **3.2.4. Método Sintético**

Empleado para recabar información general del tema, lo que permitió aproximarse a la realidad del tema en el contexto investigativo, es decir, sintetizar resultados investigativos

sobre el problema de estudio en el Ecuador, para construir una comprensión general de esta realidad.<sup>(45)</sup>

### 3.3. Población y Muestra

La población estuvo conformada por 61 artículos científicos relacionados al tema objeto de estudio, publicados en revistas indexadas en bases de datos de alcance regional y de alto impacto, entre los que se encontraron de Scopus, Proquest, Scielo y Dialnet; de los que, siguiendo un muestreo no probabilístico basado en criterios, se escogieron 52. El proceso algorítmico de la búsqueda y selección se describe a continuación:

- **Paso 1. Definición de términos clave:** para esto, se procedió a identificar los términos clave relacionados con el tema de estudio. En este caso, "intervenciones educativas de enfermería", "estrategias de afrontamiento", "calidad de vida laboral" y "enfermeros".
- **Paso 2. Construcción de la consulta de búsqueda:** con los términos clave identificados se realizaron las búsquedas empleando operadores booleanos, lo que permitió alcanzar especificidad en esta actividad para obtener resultados relevantes. La búsqueda incluyó: "(intervenciones educativas de enfermería OR estrategias de afrontamiento) AND (calidad de vida laboral) AND (enfermeros)".
- **Paso 3. Selección de bases de datos:** la elección de las bases de datos Scopus, Proquest, Scielo y Dialnet partió de su pertinencia al área de estudio, las que acogen un abanico de revistas indexadas en las que se publican resultados de investigaciones originales dedicadas al estudio de tema de interés investigativo. Además, se tomó en consideración el criterio de reconocimiento científico y amplitud de la cobertura de revistas científicas de enfermería, además de otras disciplinas.
- **Paso 4. Filtrado y selección de artículos:** en este momento investigativo se procedió a revisar los resultados de la búsqueda y filtrarlos según criterios de relevancia, entre los que se encuentran: afinidad del título y del resumen al tema de investigación; año de publicación, elemento que permitió cumplir el criterio de elegibilidad referente al periodo de vigencia de los últimos cinco años; calidad de la revista.

La determinación de calidad metodológica de los artículos seleccionados partió del análisis de que estos se encuentren publicados en revistas indexadas con indicadores de reputación y reconocimiento en el campo al que pertenecen, verificado mediante su trayectoria y estabilidad en el mundo de las ciencias, lo que explica que esos medios de difusión son de ampliamente conocidos y respetados por la comunidad científica, lo que traduce su calidad metodológica.

Además, se verificó que en sus normativas declaran el proceso de revisión por pares, los índices de impacto y citas: definido por el Factor de Impacto de Clarivate Analytics, y otras métricas de citación, datos que proporcionan información sobre la influencia y visibilidad de las revistas consultadas. Igualmente, se tomó en consideración que todas cumplieran el requisito de contar con política de acceso abierto y ética de publicación y que se ajustan a las pautas éticas establecidas por el Committee on Publication Ethics (COPE), elemento que garantiza la integridad y fiabilidad de la investigación publicada. A partir de lo descrito se decidió emplear artículos publicados en revistas con indexación en bases de datos científicas reconocidas, como Scopus, Web of Science, PubMed.

- **Paso 5. Análisis de los artículos seleccionados:** en este momento investigativo, se procedió a la lectura y análisis de los artículos seleccionados para extraer información relevante sobre la efectividad de las intervenciones educativas de enfermería basadas en estrategias de afrontamiento individual para mejorar la calidad de vida laboral de los profesionales de enfermería y definir el tamaño de la muestra definitiva.

**3.4. Criterios de selección** Los pasos descritos permitieron tomar la decisión de escoger 53 artículos que cumplieron los criterios de selección siguientes:

#### **3.4.1. Criterio de inclusión**

- Resultados de publicaciones científicas en las que se abordan intervenciones sobre el afrontamiento individual en la calidad de vida laboral del personal de enfermería.
- Documentos científicos publicados entre los años 2019 y 2024; en idiomas español e inglés, parámetros que se consideraron tomando como referente que el período de estudio garantiza la vigencia de los resultados y que la mayor parte de las revistas científicas de la región, indexadas en las bases consultadas, publican en esos idiomas.

### **3.4.2. Criterio de exclusión**

Resultados de investigaciones de interés investigativo con relación al tema de estudio con disponibilidad exclusiva hasta resúmenes.

### **3.5. Operalización de variables**

Se coincide con Hernández Sampieri et al.<sup>(44)</sup> cuando plantean que la operacionalización de variables es un proceso fundamental en la investigación cuantitativa, donde se definen las variables de manera precisa para que puedan ser medidas y analizadas empíricamente. Las que, en el caso de los estudios de revisión bibliográfica, estas pueden variar según la necesidad, el tipo de revisión y del enfoque específico del estudio.

En la investigación que se presenta se ha decidido incorporar la operacionalización de variables por sus autores debido a que esta metodología asegura una mayor claridad y precisión en la definición y medición de los conceptos clave, facilitando así la evaluación crítica y la comparación de los hallazgos en la literatura revisada. Esto permite una síntesis más coherente y robusta de la información disponible, contribuyendo a la fiabilidad y validez de las conclusiones obtenidas.

### **3.6. Técnicas e instrumento de investigación**

Como técnica de investigación se empleó el análisis de contenido, el que permitió identificar en los documentos consultados información sobre afrontamiento y Síndrome de Burnout, lo que facilitó su interpretación. Para organizar las referencias bibliográficas se lo realizó a partir del formato Vancouver; instrumento de investigación que permitió sistematizar la búsqueda de información relevante para el estudio que se presenta.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. RESULTADOS

Para la obtención de los resultados se procedió a revisar varios documentos con distintos autores, los cuales permitieron durante la investigación tener la siguiente información de cada una de las variables que intervienen en la misma.

**Tabla 2.** Teoría del Síndrome de Burnout según autores

<b>Síndrome de Burnout</b>	
<b>Autor</b>	<b>Teoría</b>
Maslach y Jackson J.	Este síndrome se caracteriza por el cansancio emocional que se adquiere por la pérdida de la motivación y que suelen ser progresivos los cuales dan un sentimiento de fracaso e inadecuación. <sup>(45)</sup>
Buendía M.	Este autor menciona que este síndrome provoca una serie de respuestas negativas las que son individuales y al trabajo, esta es la depresión, baja autoestima, evitar relaciones interpersonales-profesionales, disminución de la productividad, imposibilidad para poder soportar la presión y no tener moral. <sup>(45)</sup>
Pines y Cols.	Estos autores describen al síndrome de Burnout como entrar a un estado de decaimiento físico, mental y emocional, el cual se caracteriza por un sentimiento de desamparo, cansancio, desaliento, vacío emocional y por desarrollar una serie de respuestas negativas de forma individual y laboral, a la vez de la disminución de la productividad. <sup>(45)</sup>
Organización Mundial de la Salud	Este síndrome produce una enfermedad que se basa al riesgo laboral las cuales causan deterioro en el bienestar mental, los cuales provocan cansancio emocional. <sup>(21)</sup>
Velasco M.	Se presenta por medio de agotamiento mental y físico, que se va prolongando en el tiempo y puede llegar a alterar la autoestima y personalidad de los trabajadores. <sup>(1)</sup>

Todos estos autores de manera indistinta hacen referencia a que el Síndrome de Burnout, se basa en el agotamiento mental, físico y emocional los cuales están vinculados con el ámbito laboral, es cuando aparece un alto grado de estrés que es originado por las labores diarias y

a la vez del estilo de vida que poseen los empleados. Este puede poseer consecuencias muy peligrosas a nivel psicológico o físico.<sup>(1,21,44,45)</sup>

Por otra parte, todos los autores se basan a que este síndrome provoca efectos secundarios como son la depresión, no poseen buenas relaciones laborales, se comienza a bajar la productividad dentro del trabajo, a la vez que aparece la imposibilidad de poder soportar la presión, es decir que no van a trabajar correctamente porque no van a estar con una buena calidad de vida.

Se debe tener en consideración que el agotamiento o a su vez el Burnout es un tipo específico de estrés extenso que se relaciona con el trabajo, que se refiere a un estado de agotamiento físico, mental y emocional que influye en la desmotivación y provoca la pérdida de identidad personal afectando al ámbito laboral, ya que si una persona no se siente bien no puede desarrollar adecuadamente su trabajo provocando un bajo rendimiento en las actividades encomendadas.

**Tabla 3.** Síndrome de Burnout en el personal de enfermería

<b>Síndrome de Burnout en el personal de enfermería</b>	
<b>Autor</b>	<b>Descripción del problema</b>
Magali Ríos	Los niveles de Burnout que experimentan los profesionales de enfermería se asocian a la relación que poseen con sus compañeros, los extensos horarios de trabajo, el trabajo en equipo, la falta de insumos, la eficacia y la satisfacción laboral. Los aspectos mencionados dependen de las dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cansancio: provoca la insatisfacción laboral, no toleran los horarios, ni las relaciones con los compañeros y mucho menos el trabajo en equipo.</li> <li>▪ Despersonalización: genera ineficiencia y expectativas insatisfechas.<sup>(27)</sup></li> </ul>
Vivanco, Sánchez, Maldonado y Enrique	Presencia de alto grado de agotamiento emocional con un 56,7 %, 12 % en despersonalización y en la baja realización individual un 100 %. Por lo cual, se puede evidenciar que estos resultados han permitido poseer un registro a los precedentes

	sobre la importancia de los diseños e implementaciones de los distintos programas de la prevención del síndrome. <sup>(24)</sup>
Cerón E.	Reporta emociones negativas en donde no se sienten suficientemente preparados principalmente en sus diversas destrezas de comunicación. Falta de formación relacionadas con cansancio emocional y menor realización personal. Inexistencia de las relaciones significativa entre la participación y satisfacción de trabajar en equipo. <sup>(47)</sup>
Rendón M, Peralta S, Hernández L, Vargas M, Favela M.	Nivel medio de Síndrome de Burnout en el personal de enfermería con un 82,2 %, determinado por: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agotamiento emocional en el 62,2 % de los participantes</li> <li>▪ Despersonalización identificada en 57,8 %</li> <li>▪ Bajos niveles en la realización personal en el 40 %. Esto ocasiona agotamiento emocional, por los extensos horarios laborales, el trabajo en equipo y la falta de insumos médicos.<sup>(15)</sup></li> </ul>
Ramírez S.	Agotamiento del 75 % en el personal de enfermería, del cual hasta el 50 % responde a las variables: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, teniendo en cuenta que es más frecuente en personal de áreas médicas críticas. Los factores de riesgo son la comorbilidad, personalidad, problemas mentales y en los valores morales, a la vez de las cargas emocionales, se observa una de las consecuencias es el agotamiento las cuales repercuten en la salud psicológica, física y de su vida familiar. <sup>(10)</sup>

Las investigaciones indicadas hacen referencia de manera indistinta que el Síndrome de Burnout afecta gravemente al personal de enfermería por distintos casos como son el trabajo en equipo, los extensos horarios de trabajo, la falta de insumos, la eficacia y la satisfacción laboral. Lo cual produce diversos problemas que se asocian a la salud mental y física, evidenciándose a la vez agotamiento emocional los cuales se vinculan con el ámbito laboral, que en este caso es complejo, ya que deben encontrarse bien para atender sus pacientes, si esto falla van a sentir que no se encuentran preparados profesionalmente, evidenciándose este postulado en los proyectos investigativos.<sup>(10,15, 24,27)</sup>

Las investigaciones consultadas expresan que el personal de enfermería posee problemas de agotamiento en el personal, despersonalización y baja realización personal, lo que repercute en su calidad de vida tanto laboral como familiar.

De acuerdo a Cerón, <sup>(46)</sup> da a conocer en el artículo publicado que “el síndrome de Burnout, se debe al estrés laboral crónico y se ha identificado que los que más sufren de este síndrome son los trabajadores del área de salud, en especial los profesionales de enfermería formando parte del grupo de riesgo mayor, los cuales se encuentran vulnerables por el trabajo que realizan a diario y sus jornadas de trabajo, se debe tomar en consideración que trabajar con pacientes sea cual sea su condición no es nada fácil para los enfermeros. Es por esa razón que el personal del área de salud tiene altos niveles de desgaste emocional, siendo más frecuente en el sexo masculino por sus responsabilidades diarias.

**Tabla 4.** Estrategias de afrontamiento según autores

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	
<b>Autor</b>	<b>Estrategias de afrontamiento</b>
Canales S.	Las estrategias de afrontamiento hacen mención a las formas en que los individuos van resolviendo o enfrentando a las diversas situaciones que provocan estrés en su vida. <sup>(12)</sup>
Rodríguez M, López C.	Mencionan a que las estrategias de afrontamiento se van relacionando con dos diversos procedimientos que son: las evaluaciones cognitivas y los afrontamientos. El primero se trata de la evaluación cognitiva que es un proceso por medio del cual las personas realizan juicios sobre las situaciones y capacidades del afrontamiento. <sup>(25)</sup>
Montero M.	Las estrategias de afrontamiento se refieren, a las formas generales, que mencionan las series de ideas o pensamientos, que permiten realizar acciones que capacita a las personas al manejo de situaciones complejas. <sup>(36)</sup>
Barbeito B, Escobar H, Alonso T, Pérez C.	El autor menciona que son herramientas que sirven de referencia para manejar los problemas y a la vez afrontarlos mediante una estructura jerárquica que posee factores

	primarios, secundarios y terciarios, que ayudan a las personas a poseer una buena calidad de vida. <sup>(35)</sup>
Macías M.	Para esta autora las estrategias de afrontamiento son los diversos esfuerzos que se realizan para poder solucionar los problemas y a la vez obstáculos que se van presentando diariamente, sin afectar la salud física ni psicología de las personas. <sup>(47)</sup>

Los autores consultados mencionan de forma indistinta que las estrategias de afrontamiento se basan en actividades que se realizan para poder solucionar los problemas, en donde va a intervenir una serie de pasos de forma jerárquica para que estos se solucionen de mejor manera. Para esto las personas deben de estar preparadas y reconocer que se están dejando vencer por los problemas.<sup>(12,25,36)</sup>

Además, estas estrategias de afrontamiento se realizan de manera correcta va a ayudar a las personas en su salud física y a la vez psicológica en donde ellos hacen frente a sus problemas para así mejorar su calidad de vida.

Es importante mencionar que las formas como las personas se enfrentan a sucesos estresantes son diferentes. Es por esa razón que se asume el afrontamiento, ya que permite establecer varias formas de tratar de enfrentar al problema que se tiene de alguna manera, es por esa razón que existe la capacitación dentro de algunas empresas para poder salir adelante con estos inconvenientes emocionales, mentales y físicos que están expuestos a diario para que puedan manejar adecuadamente estas situaciones.

**Tabla 5.** Estrategias de afrontamiento para el personal de enfermería

<b>Estrategias de afrontamiento para personal de enfermería</b>	
<b>Autor</b>	<b>Tipos de estrategias de afrontamiento</b>
Canales S.	Las más utilizadas son las estrategias de solución de problemas, asociándolas a las cognitivas las que van a permitir que las enfermeras puedan modular de forma correcta las reacciones emocionales que se presentan de manera intensa, ya

	que la cognición es la que actúa como un enfriador para las emociones. <sup>(12)</sup>
Contreras L.	Las estrategias de afrontamiento en las diversas casas de salud para el personal de enfermería son esenciales para dar una serie de mecanismos que son necesarios para poder equilibrar el ambiente estresor que se presenta a diario. Estas actividades deben de ser activas, participativas, recreativas y distractoras, las cuales se deben de hacerse entre compañeros para así poseer un buen clima laboral, disminuyendo los inconvenientes dentro de estas casas de salud. <sup>(13)</sup>
Condori M, Feliciano V.	Las estrategias de afrontamiento que sugiere este autor es el, diseño de un protocolo que posea actividades de apoyo psicológico, para el personal de enfermería poniendo énfasis a las personas que sufran síndrome de Burnout, a la vez se menciona de la realización de campañas para la sensibilización, la cual va a ayudar para el fortalecimiento de las relaciones sociales entre los compañeros, generando una comunicación asertiva y apoyo mutuo. <sup>(29)</sup>
Colorado D, Barrios I.	Las estrategias de afrontamiento que deben de usar el personal de enfermería son las basadas en resolver problemas y que estén centradas en las emociones, a la vez de la resiliencia, estas son las que brindan diversos beneficios a las enfermeras, teniendo en cuenta que estos son mediadores que van transmitiendo efectos positivos, en los trastornos que provocan angustias psicológicas. <sup>(11)</sup>
Montero M.	Las estrategias de afrontamiento ideal para el personal de enfermería es la identificación de obtener apoyo social, en donde se tiene en cuenta a la vez actividades que sirven para desahogar las emociones, también la focalización de la solución de problema. En donde se debe de conocer estrategias que ayuden a las capacitaciones en el personal, con el objetivo de prevenir los deterioros de la salud de estos. <sup>(36)</sup>

Todos estos autores mencionan que las estrategias más usadas para el afrontamiento en el personal de enfermería se basan la resolución de problemas, buscar estrategias activas, para ayudar a las personas en su salud física y a la vez psicológica en donde ellos hacen frente a sus problemas para así mejorar su calidad de vida. <sup>(47)</sup>

**Tabla 6.** Resiliencia en el personal de enfermería según autores

<b>Resiliencia en el personal de enfermería</b>	
<b>Autor</b>	<b>Teoría</b>
Jiménez N.	La resiliencia se la entiende como la posibilidad que poseen las personas en cuanto a ir construyendo y dotando de sentido de la existencia ante un evento adverso, de forma que se va a asumir las tragedias, pero de manera organizada, teniendo en cuenta los propios referentes. <sup>(1)</sup>
Ríos M.	Menciona que la resiliencia es la que focaliza una red de apoyo, fortaleza, interacciones y también de seguir con las distintas indicaciones que da un grupo de apoyo, es decir que son las adherencias a los tratamientos y las capacidades para la generación de las modificaciones positivas que ayuda en el bienestar y la salud. <sup>(7)</sup>
Espín V.	La resiliencia se contextualiza como la asociación que posee a con mención al riesgo y a las vulnerabilidades, y se van asignando a los contextos como factores relevantes ante las recuperaciones posteriores a los eventos de riesgo, estos sean por índole social, físico o psicológico. <sup>(29)</sup>
Romera M.	Son los procesos de afrontamiento frente a las adversidades o los cambios gracias que se van activando los recursos propios y a la vez del fortalecimiento de los diversos factores protectores. <sup>(35)</sup>
Barbeiro B.	La resiliencia es de gran ayuda para que los pacientes que afrontan diversas afectaciones de salud puedan tener procesos tolerables, por ende, este soporte se centra al sistema familiar y social, lo cual va potenciando la prevención en los periodos

	de desesperanza cuando se presenta una alteración en el área de salud. <sup>(36)</sup>
--	--

Los autores consultados mencionan que la resiliencia es el proceso que requiere un apoyo social, además de altas dosis de seguridad personal, en donde se van demostrando las diversas capacidades que se posee, también hace énfasis al estilo de afrontamiento que se va a poseer, implicando adquirir una buena calidad de vida y tener un propósito de vida significativo, todo esto va a estar acompañado de una actitud positiva, para así dar confianza ante las incidencias que se ejercen en el medio, en las capacidades de aprender de las experiencias de vida, estas sean positivas o negativas. <sup>(1,7,9,35,36)</sup>

**Tabla 7.** Calidad de vida laboral según autores

<b>Calidad de vida laboral</b>	
<b>Autor</b>	<b>Teoría</b>
Colorado D.	La calidad de vida laboral trata no solo de la satisfacción de las necesidades de los clientes, sino que debe de enfocarse en ser factores competitivos. Por ende, la calidad no solo se va a centralizar en los departamentos de producciones, sino que se basa en todas las áreas de la organización, igualmente en entornos que fomentan el crecimiento de los trabajadores, en donde se van a crear las experiencias innovadoras y que buscan involucrar a todas las personas. <sup>(11)</sup>
Condori M, Feliciano V.	La calidad de vida laboral es la que busca que sus empleados puedan encontrar motivaciones y promesas con las que se puedan cumplir las labores que realiza diariamente, de este modo que estás permitan que alcancen los propósitos y las misiones. <sup>(30)</sup>
Ojeda R Mul J, Jiménez O.	Estos autores mencionan que la calidad de vida va asimilando dos posiciones, la primera hace referencia a las reivindicaciones de los trabajadores por el bienestar y a la vez satisfacción en el área de trabajo, la segunda por otro lado son los intereses de la organización por el efecto en las

	<p>productividades y la calidad de vida, por lo cual, la empresa no debe preocuparse indudablemente por los recursos humanos que propician las satisfacciones de los propósitos ya que por medio de los recursos se les provean a los empleados.<sup>(32)</sup></p>
<p>Castaño J, Páez M.</p>	<p>Estos autores hacen referencia que la calidad de vida laboral, en la actualidad es un tema importante a nivel mundial debido a que las situaciones laborales los últimos años han pasado por momentos de crisis en donde los niveles de precariedad van aumentando, logrando condiciones laborales negativas, estos se deben al capitalismo.<sup>(33)</sup></p>
<p>Valdez Y, Marentes R.</p>	<p>Estos autores mencionan que la calidad de vida contiene los aspectos sociales, mentales y físicos, este es un aspecto fundamental para la comprensión del bienestar de los individuos, estas percepciones se basan a la posición que ocupan en la vida bajo el contexto cultural y de los sistemas de valores en donde viven y se relacionan con sus metas, propósitos, estándares y a la vez preocupaciones.<sup>(34)</sup></p>

Los autores referidos hacen mención de que la calidad de vida en el trabajo es contextualizada como los diversos niveles de satisfacción que se van relacionando con las diferentes actividades que se ejecutan en los entornos corporativos. Por lo cual, los entornos laborales de calidad promueven las sensaciones que dan seguridad y el desarrollo individual y a la vez profesional que existe entre los empleados.<sup>(11,30,32-34)</sup>

Con referencia a lo expuesto, se puede verificar que para el Síndrome de Burnout varios autores de diferente manera hacen referencia que el síndrome, basada en el agotamiento mental, físico y emocional los cuales están vinculados con el ámbito laboral, es cuando aparece un alto grado de estrés que es originado por las labores diarias y a la vez del estilo de vida que poseen los empleados. Este puede poseer consecuencias muy peligrosas a nivel psicológico o físico. Provoca efectos secundarios como la depresión, no poseen buenas relaciones laborales, comienza a bajar el rendimiento laboral, a la vez que aparece la

imposibilidad de poder soportar la presión, es decir que no van a trabajar correctamente porque no van a estar con una buena calidad de vida.<sup>(11,30,32-34)</sup>

El Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de acuerdo con todas las investigaciones realizadas, hacen referencia de manera indistinta, en donde se manifiesta que el síndrome, afecta gravemente al personal de enfermería por distintos casos como son el trabajo en equipo, los extensos horarios de trabajo, la falta de insumos, la eficacia y la satisfacción laboral.

Lo descrito produce problemas que se asocian a la salud mental y física, evidenciándose a la vez agotamiento emocional los cuales se vinculan con el ámbito laboral, que en este caso es complejo, ya que deben encontrarse bien para atender a sus pacientes, si esto falla los trabajadores van a sentir que no se encuentran preparados profesionalmente, evidenciándose este postulado en los proyectos investigativos en los cuales se basan en que el personal de enfermería posee problemas de agotamiento en el personal, despersonalización y baja realización personal, lo que repercute en su calidad de vida tanto laboral como familiar.

Es por esa razón que los trabajadores deben plantearse estrategias de afrontamiento, debido a que varios autores mencionan forma indistinta que las estrategias de afrontamiento se basan a las actividades que se realizan para poder solucionar los problemas, en donde va a intervenir una serie de pasos de forma jerárquica para que estos se solucionen de mejor manera. Para esto, las personas deben estar preparadas y reconocer que se están dejando vencer por los problemas.<sup>(11,30,32-34)</sup> Si los trabajadores realizan las estrategias de afrontamiento si se las realiza de manera correcta va a ayudar a las personas en su salud física y a la vez psicológica en donde ellos hacen frente a sus problemas para así mejorar su calidad de vida.

Así también las estrategias para el afrontamiento del personal de enfermería, ya que las estrategias más usadas para el afrontamiento del personal de enfermería se basan en la resolución de problemas, buscar estrategias activas, para ayudar a las personas en su salud física y a la vez psicológica en donde ellos hacen frente a sus problemas para así mejorar su calidad de vida.

De acuerdo con la resiliencia, se debe tomar en consideración el proceso que requiere un apoyo social, además de altas dosis de seguridad personal, en donde se van demostrando las

diversas capacidades que se posee, también hace énfasis al estilo de afrontamiento que se va a poseer, implicando adquirir una buena calidad de vida y tener un propósito de vida significativo, todo esto va a estar acompañado de una actitud positiva, para así dar confianza ante las incidencias que se ejercen en el medio, en las capacidades de aprender de las experiencias de vida, estas sean positivas o negativas. <sup>(32-34)</sup>

Como punto final, tomando en consideración la Calidad de vida laboral, es aquí donde los autores mencionados anteriormente hacen mención de que la calidad de vida en el trabajo es contextualizada como los diversos niveles de satisfacción que se van relacionando con las diferentes actividades que se ejecutan en los entornos corporativos. Por lo cual, los entornos laborales de calidad promueven las sensaciones que dan seguridad y el desarrollo individual y a la vez profesional que existe entre los empleados.

## 4.2. DISCUSIÓN

Para realizar la discusión del trabajo que se presenta, se tomaron en cuenta el significado de cada una de las variables, las cuales permitieron conocer sobre el tema obteniendo conocimientos sobre el mismo, esto permitió que el autor se familiarice con la información de cada uno de los temas a ser tratados en la presente investigación. El anexo 1 muestra esta información.

Mediante la investigación realizada se obtuvieron como resultados, que presenta el personal de enfermería problemáticas referentes al agotamiento laboral, el cual es conocido como el síndrome de Burnout, de acuerdo con varios autores, se observó que, “el puntaje exhibido por los participantes en la escala de medición tiende a ser medio (Mdn = 55.0) y que la mayoría del personal (82,2 %) presentó nivel medio del síndrome en México”<sup>48)</sup>, en cambio, con un estudio realizado en España y Perú, presentaron mayor prevalencia relacionando las dimensiones de agotamiento emocional, dando a conocer un puntaje en la escala de medición ya que la mayoría que es el (62,2 %) presentó nivel medio de agotamiento.<sup>(48)</sup>

Resultados de investigaciones sobre afrontamiento del estrés en enfermeras que trabajan en el servicio público de salud, en contexto COVID-19<sup>(11)</sup> se analizan usadas por el personal de enfermería que trabaja en los diversos centros de emergencia de las casas de salud públicas para el manejo del estrés que se encuentra activo en el contexto COVID-19.

Por otra parte, en el proyecto investigativo denominado “Estrategias de afrontamiento en el personal de salud frente al impacto emocional asociado al estrés laboral”<sup>(12)</sup>, en donde se encuentra como objetivo, la identificación de las diversas estrategias de afrontamiento que poseen los profesionales de salud frente a los diversos impactos emocionales que se asocian al estrés laboral, buscando el reconocimiento de las altas cargas laborales, las que se relacionan con la afección fisiológica, los hábitos, la calidad de vida, los trastornos del sueño, la alimentación y a la vez los estados de ánimo.

Se puede observar que en los resultados del estudio indicaron que existe significativamente la prevalencia del síndrome en un nivel medio, el cual debe ser estudiado más a fondo para identificar los pasos a seguir para evitar completamente el agotamiento emocional de los profesionales de enfermería.

Como se mencionó, el síndrome de Burnout es un fenómeno que frecuentemente se presenta en personas que están expuestas a una alta presión laboral.<sup>(22)</sup> Por lo que es necesario realizar estudios en diferentes muestras y ambientes laborales para analizar la ocurrencia y extensión del problema, proponiendo así estrategias de intervención en áreas específicas.

En cuanto a las diferencias encontradas entre los grupos, se pueden observar mayores niveles de actividad profesional dependiendo de la institución donde laboran los participantes, los cuales presentan el nivel promedio más alto del agotamiento laboral<sup>(2)</sup>; lo anterior podrá estar relacionado con sus beneficios y condiciones de trabajo. Este aspecto puede ser objeto de un análisis más detallado.

También se observaron diferencias en rendimiento ocupacional y género con valores medios más altos para los hombres, datos consistentes con datos de otros estudios, como lo dan a conocer autores como Ramírez, Pérez y Figueredo que reportaron que en Argentina el 14,4 % de enfermeras y enfermeros sufren de esta patología, seguido de profesionales de Uruguay (7,9 %) Uruguay, México, Perú, Colombia, Guatemala y el Salvador, países con una prevalencia que oscila entre 2,5 % y 5 9 % diagnosticados.<sup>(3)</sup>

Esto quiere decir que a nivel mundial sufren de agotamiento y más aún los profesionales de enfermería, ya que se encuentran inmersos en varias circunstancias que les provocan presión en el trabajo, estos pueden ser turnos extendidos, pacientes groseros, falta de compañerismo dentro de su área, presión por sus altos jefes, etc., los cuales están inmersos en varias problemáticas y cada uno de ellos debe ver la manera de sobrellevar el problema afrontando sus emociones.

En cuanto a la relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas, se observó que la relación es negativa entre la edad y la duración del turno del profesional en la cual experimenta expresiones emocionales abiertas dando a sobrellevar la descarga del mal humor con los demás, si se siente frustrada por desquitarse con las personas que no tienen nada que ver en el problema, se puede concluir que la experiencia puede ser un factor para proporcionar a los profesionales sanitarios medios racionales de afrontamiento.<sup>(48)</sup>

En cambio, con la relación entre el estilo de afrontamiento y el agotamiento, se puede concluir que aquellos con mayores niveles de afrontamiento racional son los que buscan resolver los problemas, buscando apoyo social y reevaluando positivamente lo que está sucediendo en su campo laboral. Esto implica sufrir menores niveles de fatiga, cambios de humor y despersonalización y más. Los profesionales poseen la habilidad de afrontar estos problemas mediante la apertura a la expresión emocional y evitar tener estos encuentros desagradables, sea con los pacientes o sus altos mandos, se puede concluir que un cierto nivel de síndrome de Burnout está presente en toda la muestra bibliográfica analizada; según varios autores, el riesgo existe incluso en un nivel inferior.<sup>(3,4,48)</sup>

Todos estos autores muestran que estos profesionales presentan deterioro progresivo de las relaciones interpersonales, ansiedad, depresión y síntomas de adicción, así como comportamiento automático, irritabilidad persistente en el ambiente de trabajo diario. El estudio también encontró que, según datos del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), se aprecia—una alta frecuencia de síndrome de Burnout en profesionales de enfermería, resultado que posiciona al país entre los más altos con esta problemática.

De manera particular, datos del Hospital Andrade Marín comunican que esta entidad afecta al 14 % de sus enfermeras y enfermeros, cálculo realizado en una muestra de 712 de estos trabajadores<sup>(5)</sup>, esto refleja que en cada una de las instituciones de salud deben contrarrestar estos problemas realizando un programa de prevención y capacitando a todo el personal del área de salud, para así evitar que los trabajadores sufran agotamiento emocional o a su vez despersonalización por causa del estrés que surge en las actividades laborales diarias.

Por otro lado, en cuanto a las formas de afrontamiento, se observó que con mayor frecuencia se utilizan estrategias enfocadas a la resolución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social, es decir, estrategias dirigidas a afrontar racionalmente situaciones estresantes; ya que, una vez identificados estos tipos de métodos de afrontamiento, se puede organizar diversas actividades para fortalecer estas habilidades.<sup>(45)</sup> Aunque los resultados de este estudio son interesantes, se cree que el hecho de que la recolección de información bibliográfica refleja que se deben aplicar estrategias adecuadas para afrontar la situación del síndrome utilizando métodos preventivos del mismo. Finalmente, como resultado de tales estudios, surge la necesidad de proponer programas de prevención destinados a cambiar los comportamientos relacionados con el Burnout.

Mediante los artículos revisados se dieron a conocer que la herramienta de medición esencial es el inventario de Maslach el cual debe aplicarse a todos los empleados para que sean examinados para complementar el análisis del Burnout, identificando las dimensiones como ansiedad, depresión, estrés, esto permite establecer estrategias de afrontamiento, calidad de vida, salud mental, conocimiento, autoconcepto profesional, exigencias laborales, y apoyo social para tener un desarrollo adecuado en el lugar de trabajo. La mayoría de los artículos informaron sobre estrategias del síndrome sin distinguir entre variables como agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal propuestas por Maslach, sin embargo, a diferencia de las otras variables, los resultados de cambios positivos para el agotamiento emocional fueron significativamente diferentes.<sup>(1,15,48)</sup>

Las estrategias descritas con mayor frecuencia en los artículos son la psicoeducación y el apoyo social de colegas y supervisores, y las intervenciones deben ser multifacéticas e incluir aspectos de inteligencia espiritual, ocupacional, emocional y liderazgo. Las estrategias que implementan apoyo y supervisión social han mostrado resultados positivos en la regulación del Burnout. Como personal de enfermería es necesario practicar el autocuidado y prevenir el Burnout, las técnicas utilizadas forman parte del conocimiento profesional y la teoría de enfermería proporciona los elementos necesarios para el trabajo entre colegas.

**Tabla 8.** Revisión literaria, estrategias de afrontamiento, según autor y resumen

<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Resumen</b>
La gravedad del estrés traumático asociado con la pandemia de COVID-19, la percepción de apoyo, la sensación de seguridad y el sentido de la vida entre las enfermeras: protocolo de investigación y	Nowicki, Grzegorz Józef Ślusarska, Barbara Tucholska, Kinga Naylor, Katarzyna Chrzan-Rodak, Agnieszka Niedorys, Barbara.	Los resultados preliminares del estudio realizado durante un período de intenso estrés psicológico asociado con la pandemia de Covid-19, verifican la presencia de síntomas de estrés traumático en los cuidadores o enfermeros de las instituciones de salud. La sensación de seguridad disminuye; estos síntomas van acompañados de una intensa reflexión sobre los temas que les conciernen. Pero el sentido del significado de la vida es aún mayor que el deseo de buscarlo. Los enfermeros

resultados preliminares de Polonia		entrevistados creían que el apoyo especial lo brindan los llamados familiares y amigos. Buscaron cambios positivos provocados por la dolorosa experiencia de la pandemia de COVID-19, que podrían estar relacionados con las cualidades adaptativas de un patrón de crecimiento postraumático. <sup>(49)</sup>
Panorama del estrés en personal de enfermería durante la pandemia	Valencia N.	Las organizaciones de atención médica deben identificar y abordar situaciones relacionadas con el estrés para promover el desarrollo de herramientas cognitivas y psicológicas que permitan a los enfermeros a lidiar con el impacto emocional del cuidado de pacientes con Covid-19 y así mantener su higiene y salud mental. <sup>(50)</sup>
Estresores y malestar psicológico de las enfermeras durante la pandemia de COVID-19: el papel mediador del afrontamiento y la resiliencia	Lorente L.	Este estudio identifica una secuencia importante de factores estresantes en la regulación del malestar psicológico a través de estrategias y efectos de resiliencia simultáneos centrados en el problema y en las emociones. Esto muestra que la implementación de dos mecanismos de afrontamiento y recursos flexibles es importante para lograr efectos adaptativos en la salud mental de los cuidadores. <sup>(51)</sup>
Estrés y estrategias de afrontamiento de enfermeras que trabajan con pacientes infectados y no infectados por el virus SARS-CoV-2	Puto G, Jurzec M, Leja-Szpak A, Bonior J, Muszalik M, Gniadek A.	Durante la pandemia de COVID-19, los enfermeros que trabajan con pacientes con SARS-CoV-2 experimentaron más estrés que aquellos que trabajan con pacientes no infectados. Los enfermeros tienden a utilizar estrategias centradas en el problema (afrontamiento activo, búsqueda de apoyo social) y estrategias centradas en las emociones

		(buscar estímulo, comprensión y apoyo de los demás), mientras que los pacientes sin infección pueden elegir. Además, la investigación ha demostrado una correlación entre la edad y las estrategias de manejo del estrés. <sup>(52)</sup>
--	--	---

De acuerdo con la investigación, otras estrategias de afrontamiento se centran en la resolución de los problemas, en regular las emociones y resiliencia, donde se analiza la relación del enfermero con el entorno y la comunicación del cuidado en esta situación. La atención específica de Covid-19 tiene beneficios positivos para las enfermeras, ya que coexisten estilos de afrontamiento y resiliencia, lo que demuestra eficazmente la relación entre los factores estresantes y la salud mental a través de la mediación continua y la resiliencia como los efectos adaptativos. La investigación sugiere que el afrontamiento centrado en las emociones mide todos los efectos positivos asociados con el afrontamiento de los trastornos mentales, ya sea directamente o a través de la resiliencia.<sup>(50,51)</sup>

Por otro lado, el personal de enfermería ha utilizado otras estrategias de afrontamiento durante esta pandemia, como hablar solos y motivarse para luchar contra el brote de COVID 19 con una actitud positiva, hablar con familiares y amigos para reducir el estrés, elegir modos de estar solos, de igual manera evitar la utilización de transporte público, también realizando algunas actividades recreativas en el tiempo libre y aprendiendo más sobre Covid 19 y sus mecanismos de prevención y transmisión.<sup>(50)</sup>

Las estrategias que parten de uno mismo son: inteligencia emocional, motivación intrínseca más los hechos sobre el poder con los demás: Familia y amigos, y el autocuidado como forma de protegernos a nosotros mismos y a los demás; como se describe en los patrones de rodadura y finalmente, la personalidad del familiar en relación a las estrategias de afrontamiento es fundamental para poder mantener la salud y el equilibrio personal a la hora de afrontar esta difícil experiencia que se ha formado durante la pandemia donde más agotamiento emocional tuvo el personal de salud.<sup>(52)</sup>

Como profesionales de enfermería, es preciso implementar el autocuidado para prevenir estrés en la vida laboral; las técnicas utilizadas hacen parte del conocimiento disciplinar y la

teoría de enfermería proporciona los elementos necesarios para realizar acciones de cuidado entre colegas. Cabe mencionar que, al momento de realizar un control sobre la causa del agotamiento, el afrontamiento implica estrategias para cambiar los factores estresantes y las emociones asociadas a través de la resolución del problema para regular y expresar adecuadamente las emociones.

Las estrategias de control incluyen estrategias que enfatizan el afrontamiento del estrés, como la aceptación, la reestructuración cognitiva, el pensamiento positivo o la distracción, todo lo antes descrito se debe al compromiso que cada uno de los participantes lo cumpla al momento de ser detalladas y dadas a conocer al personal involucrado.

**Tabla 9.** Estrategias de afrontamiento según descripción para enfermeros

<b>Estrategia</b>	<b>Descripción</b>
Disposición negativa de emociones	Evitar mantener disposición negativa de emociones
Disposición mixta a la emoción	Dar a conocer sus emociones por causa del estrés, se debe regular las expresiones debidas a las emociones que tiene.
Afrontamiento de responsabilidad	Demuestra expresiones a sí mismo y en contra de sus jefes por falta de compromiso de sus actividades encomendadas.
Primer control	Controlar sus emociones para evitar el estrés, controlar sus emociones.
Solucionar los problemas	Debe resolver las situaciones estresantes mediante planificaciones de sus actividades de acuerdo con la planificación que deba seguir diariamente.
Apoyo de recursos humanos	Buscar ayuda de acuerdo lo sienta necesario, dialogando con las personas que puedan ayudarle a resolver sus problemas.
Apoyo emocional	Incluye la empatía, cercanía hacia los demás esto ayuda a controlar sus emociones.

Regular sus emociones	Esto se trata a que se debe disminuir las emociones negativas, utilizando estrategias como realizar ejercicio de relajación, escuchar música que permita estimular las emociones.
Diversión	Debe descansar adecuadamente en sus vacaciones o días libres, esto ayuda a que el participante se desestrese y se olvide del trabajo y se relaje con su familia o amigos.
Evitar	Conflictos innecesarios, no pensar en los problemas que existen ya que eso contrae que se estrese y se está tratando de ser positivo para solucionar los problemas emocionales poco a poco. <sup>(50-52)</sup>

Es fundamental contar con unas estrategias de afrontamiento para dar a conocer a los trabajadores del área de salud, ya que el esfuerzo que realizan a diario durante sus actividades es prolongado. Estas estrategias mencionadas anteriormente pueden servir para prevenir o cambiar las condiciones laborales, las cuales pueden ocasionar un daño emocional o estresante al profesional de enfermería, al momento de que las instituciones de salud tengan establecidos los pasos o estrategias para poder afrontar el agotamiento emocional, físico y mental debe ser divulgado a todo el personal y a la vez debe ser cumplido por los mismos para trabajar en un ambiente sano y libre de estrés.<sup>(47-52)</sup>

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. CONCLUSIONES**

- El estudio revela una diversidad de estrategias de afrontamiento empleadas por el personal de enfermería en los distintos niveles de atención de salud, entre las que se encuentran el autocuidado hasta recursos de apoyo social, estas estrategias reflejan la adaptabilidad y la resiliencia de los profesionales ante las demandas y presiones del entorno laboral. Su análisis proporciona una visión integral de las prácticas de afrontamiento en el campo de la enfermería, ofreciendo oportunidades para identificar mejores prácticas y desarrollar intervenciones dirigidas a fortalecer la calidad de vida laboral y promover un ambiente de trabajo más saludable.
- Se identificaron mecanismos de afrontamientos laborales comunes entre el personal de enfermería, así como las repercusiones significativas que estas experiencias tienen en su vida diaria, las que transitan desde el agotamiento emocional hasta la pérdida de satisfacción laboral, las consecuencias del estrés laboral pueden ser profundas y multifacéticas. La relevancia de este análisis subraya la importancia de abordar los desafíos del entorno laboral desde una perspectiva holística, reconociendo no solo las implicaciones profesionales, sino también las personales, y ofreciendo apoyo adecuado para mitigar los efectos negativos en la calidad de vida del personal de enfermería.
- La ausencia de estrategias de afrontamiento individual puede generar efectos negativos en la calidad de vida del personal de enfermería. Aquellos que emplean estrategias efectivas de afrontamiento, como el establecimiento de límites claros, la búsqueda de apoyo social y el cuidado personal, tienden a experimentar una mayor satisfacción laboral y una mejor salud mental. Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar y promover prácticas de afrontamiento saludables dentro de la comunidad de enfermería, proporcionando recursos y programas de desarrollo personal que fortalezcan la resiliencia y mejoren el bienestar general de los profesionales.

## 5.2.RECOMENDACIONES

- Implementar programas de desarrollo personal y resiliencia dirigidos al personal de enfermería en todos los niveles de atención de salud, actividad que podría incluir sesiones de capacitación sobre técnicas de afrontamiento efectivas, gestión del estrés, autocuidado y mindfulness o prácticas de ejercicios para el desarrollo mental y espiritual. Al fortalecer las habilidades de afrontamiento y promover la resiliencia, se puede mejorar la capacidad del personal de enfermería para manejar los desafíos laborales de manera saludable y constructiva, reduciendo así el riesgo de burnout y mejorando su calidad de vida laboral.
- Fomentar una cultura organizacional de apoyo y reconocimiento que contribuya a al fomento del apoyo mutuo, el reconocimiento y la valoración del personal de enfermería. esto podría lograrse mediante la implementación de programas de mentoría, espacios de diálogo abierto para discutir el estrés laboral y compartir experiencias, y el establecimiento de políticas que fomenten un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Al crear un entorno de trabajo que brinde apoyo emocional y recursos prácticos, se puede fortalecer el afrontamiento individual del personal de enfermería, mejorando así su bienestar y satisfacción laboral.

## BIBLIOGRAFÍAS

1. Jiménez-Picón N, Velasco-Sánchez MA, Romero-Martín M. La resiliencia familiar como activo en salud. Anales del Sistema Sanitario de Navarra [Internet]. 2019 [citado 14 nov 2023]; 42(1): 121-124. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272019000100021&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272019000100021&lng=es). Epub 21-Oct-2019. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0589>
2. Quiroz M, Segovia M, Salvador K, Tomalá K. Salud mental del personal de enfermería y sus repercusiones en el cuidado del paciente con Covid-19. Revista Científica Dominio de las Ciencias [Internet]. 2022 [citado 15 nov 2023];1(1):839-859. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383496.pdf>
3. Ramírez-Pereira M, Pérez-García E, Figueredo-Borda N. Salud mental en Enfermería: un grito urgente de auxilio. Enfermería: Cuidados Humanizados [Internet]. 2022 [citado 15 nov 2024]; 11(1): 1-2. Disponible en: <https://doi.org/10.22235/ech.v11i1.2956>.
4. Cárcamo K, Cofré I, Lagos D. Atención en salud mental de las personas con diagnóstico psiquiátrico grave y su recuperación. Psicoperspectivas Individuo y Sociedad [Internet]. 2019 [citado 18 nov 2024]; 18(2). Disponible en: <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/1582/1026>
5. Raile Alligood M, Marriner Tomey A. Modelos y Teorías de Enfermería [Internet]. 9no ed. Barcelona: Elsevier; 2018 [citado 20 nov 2023]. Disponible en: <https://edimeinter.com/catalogo/novedad/modelos-teorias-enfermeria-9a-edicion-2018/>
6. ILO [Internet]. Estados Unidos: Un regreso al trabajo seguro y saludable durante la pandemia de COVID-19: Internacional Labour Organization; 2020 [citado 20 nov 2023]. Disponible en: <https://www.ilo.org/resource/brief/safe-and-healthy-return-work-during-covid-19-pandemic>
7. Ríos M. Síndrome de Burnout y afrontamiento en el personal de enfermería. Universidad Autónoma del Estado de México [Tesis de Pregrado]. 2020 [citado 22 nov 2023]. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/109651/Tesis+burnout+y+afrontamiento+enfermeria+2020.pdf?sequence=1>
8. Sánchez S. Análisis documental del Síndrome de Burnout en el sistema de salud pública del Ecuador entre los años 2010 y 2020. Universidad Politécnica Salesiana Quito [Tesis

- de Pregrado]. 2022 [citado 01 dic 2023]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21596/1/TTQ532.pdf>
9. Uquillas V. Plan de prevención del Síndrome de Burnout en el Personal Quirúrgico de una Institución de Salud. Universidad Pontificia Católica del Ecuador [Tesis de Pregrado]. 2021. Disponible en: <https://catalogobiblioteca.puce.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=222871>
  10. Ramírez S. “Síndrome de desgaste profesional y su influencia en las estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud que laboran en los centros de salud del distrito 18DO6.”. Universidad Técnica de Ambato [Tesis de Pregrado]. 2019 [ 13 dic 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/29230>
  11. Colorado D, Barrios I, Sánchez C. “Estrategias de afrontamiento en el personal de salud frente al impacto emocional asociado al estrés laboral.”. Universidad Santo Tomas [Tesis de Posgrado]. 2023 [citado 20 Dic 2023]. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/50768?show=full>
  12. Canales S. Afrontamiento del Estrés en Enfermeras en el contexto del COVID-19. Universidad Nacional de Litoral [Tesis de Pregrado]. 2021 [citado 23 dic 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/2023/CD%20ME.PSI%20%282%29%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  13. Contreras L. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de Salud en contexto COVID19 Puesto de Salud Villa Hermosa, Chiclayo. Universidad César Vallejo [Tesis de Posgrado]. 2022 [citado 24 dic 2023]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85035/Contreras\\_DLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85035/Contreras_DLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  14. OPS [Internet]. Washington DC: No hay salud sin salud mental: Organización Panamericana de la Salud; 2020 [citado 29 dic 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
  15. Rendón Montoya Militza Saraí, Peralta Peña Sandra Lidia, Hernández Villa Eva Angelina, Hernández Reyna Isabel, Vargas María Rubi, Favela Ocaño María Alejandra. Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enferm. glob.* [Internet]. 2020 [citado 2024 Jun 04] ; 19( 59 ): 479-506. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412020000300479&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000300479&lng=es). Epub 10-Ago-2020. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.398221>.

16. Novell Alsina R., Rueda Quitllet P., Salvador Carulla L. Salud mental y alteraciones de la conducta en las personas con discapacidad intelectual. [Internet]. 1ed. Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual: España; FEAPS. 2020 [CITADO 03 ene 2024]. Disponible en: [https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/libro\\_saludmental.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/libro_saludmental.pdf)
17. Huarcaya J. Mental health considerations about the COVID-19 pandemic. Revista del Perú de Medicina Experimental de Salud Pública [Internet]. 2020 [citado 05 ene 2024]; 37(2):327–34. Disponible en: <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es>
18. UMA [Internet]. España: Conceptos Básicos de estrés; Universidad Málaga; 2020 [citado 10 ene 2024]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
19. Dueñas Y, Rodríguez R. Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral. Revisita del Hospital Psiquiátrico La Habana [Internet]. 2023[citado 15 ene 2024]; 16(1): 1–13. Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/285>
20. Torres V, Farias JD, Reyes LA, Guillén C. Mental health risks and damage in healthcare personnel due to treating patients with COVID-19. Revista Mexicana de Urología [Internet]. 2020 [citado 18 Ene 2024]; 80(3): 1–10. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-40852020000300109&script=sci\\_abstract&tlng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-40852020000300109&script=sci_abstract&tlng=en)
21. OMS [Internet]. Estado Unidos: Organización Mundial de la Salud. Salud mental y la pandemia de Covid-19; 2022 [citado 18 ene 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwmYCzBhA6EiwAxFwfgPFmeVmFyIHV2T5LTVNrQl\\_YY0A3bHAMhJ37T1ASRs3knECgB-NdjRoCi9gQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwmYCzBhA6EiwAxFwfgPFmeVmFyIHV2T5LTVNrQl_YY0A3bHAMhJ37T1ASRs3knECgB-NdjRoCi9gQAvD_BwE)
22. Carrión E. “Accidentes ocupacionales de riesgo biológico por material cortopunzante y fluidos corporales en médicos, internos rotativos, enfermeras, auxiliares de enfermería y personal de limpieza del hospital José Carrasco Arteaga período enero 2017 a mayo 2019.” Universidad de Azuay [Tesis de Pregrado]. 2020 [citado 24 Ene 2024]. Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10512>
23. Urgilés S. Síndrome de Burnout en el personal de salud. Universidad Internacional SEK [Tesis de Pregrado]. 2021[citado 26 ene 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3970>

24. Ortiz M, Ortiz K, Haro C. Síndrome de Burnout en el personal de salud de las áreas de cirugía general y emergencia del Hospital General Puyo. *Ciencia Digital* [Internet]. 2019 [citado 29 ene];3(3): 295–308. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/822>
25. Vivanco M, Sánchez C, Maldonado R, Enrique E. Síndrome de Burnout en profesionales de la salud en instituciones públicas y privadas: un análisis en la provincia de Loja, Ecuador. *Revista Boletín REDIPE* [Internet]. 2020 [citado 01 feb 2024]; 7(11): 179–94. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/622>
26. Rodríguez M, López C, Galindo R, Galindo ER, González R, Antonio L. Prevención del Burnout en Enfermería. *Enfermería Global* [Internet]. 2020 [citado 03 feb 2024]; 19(58): 62–77. Disponible en: [https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum\\_v5\\_n1\\_a8.pdf](https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v5_n1_a8.pdf)
27. Lovo J. Síndrome de Burnout: Un problema moderno. *Entorno*. *Revista Entorno* [Internet]. 2020 [citado 05 feb]; (70): 110–20. Disponible en: <https://www.lamjol.info/index.php/entorno/article/view/10371/12034>
28. Morales F. Estudio social de salud mental en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de México [Tesis Doctoral]. 2019 [citado 10 feb 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6196/37641\\_morales\\_sosa\\_flor\\_elen\\_a.pdf](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6196/37641_morales_sosa_flor_elen_a.pdf)
29. Espín V. Afrontamiento del estrés causado por la pandemia caso Royaltex S.A. Universidad Andina Simón Bolívar. [Tesis de Posgrado]. 2021 [citado 11 feb 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/8279>
30. Condori M, Feliciano V. Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por COVID-19, Juliaca. Universidad Autónoma de Ica. [Tesis Posgrado]. 2020 [citado 15 feb]. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/728>
31. Ochoa S, Cueto M. Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). *Revista Científica Medicina UPB* [Internet]. 2021 [citado 19 feb 2024]; 40(2):41–9. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/medicina/article/view/7333>
32. Ojeda R, Mul J, Jiménez O. Calidad de vida laboral en personal de enfermería de un hospital privado en Yucatán. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas* [Internet]. 2020 [citado 17 feb 2024]; 9(17): 430–58. Disponible en:

- <https://www.ricsh.org.mx/index.php/RICSH/article/view/205>
33. Castaño J, Páez M. Calidad de vida laboral percibida y competencias emocionales asociadas en profesionales jóvenes. *Informes Psicológicos* [Internet]. 2020 [citado 19 feb 2024]; 20(2): 139–53. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/201>
  34. Valdez Y, Marentes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I, Quintana M. Level of Stress and Coping Strategies used by Students of the Bachelor of Nursing. *Enfermería Global* [Internet]. 2022 [citado 21 feb 2024]; 21(1): 248–59. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n65/en\\_1695-6141-eg-21-65-248.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n65/en_1695-6141-eg-21-65-248.pdf)
  35. Romerate M, Villacreces V, Reyes N. Resiliencia en el personal de enfermería durante la pandemia covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* [Internet]. 2022 [citado 24 feb 2024]; 6(2): 645–60. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1912>
  36. Barbeito B, Escobar H, Alonso T, Pérez C. Acciones metodológicas para una mejor resiliencia en estudiantes de Enfermería. *Congreso de la Sociedad Cubana de Enfermería* [Internet]. 2022 [citado 29 feb 2024]. Disponible en: <https://congresosenfermeriacubana.sld.cu/index.php/enfermeria22/2022/paper/download/77/102>
  37. Montero M. Agotamiento emocional y estrategias de resiliencia en el personal de la salud periodo 2020- 2021. Universidad Técnica de Ambato [Tesis de Pregrado]. 2021 [citado 29 feb 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33292>
  38. Ochoa P. Síndrome de Burnout: Validez del Maslach Burnout Inventory. Universidad de Especialidades Espíritu Santo [Tesis de Posgrado]. 2019 [citado 29 feb 2024]. Disponible en: <http://201.159.223.2/handle/123456789/3031>
  39. Sanz J. Trastornos psicológicos. *Psicología Clínica* [Internet]. 2019 [citado 01 Mar 2024]; 20:32. Disponible en: Sanz J. Trastornos psicológicos. [Internet]. 2019 [citado 01 mar 2024]; 20:5. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8962547.pdf>
  40. Delclós J. Ética en la investigación científica. Fundación Dr. Antoni Esteve [Internet]. 2020 [citado 02 mar 2024]; 14–9. Disponible en: <https://www.esteve.org/wp-content/uploads/2018/03/C43-02-1.pdf>
  41. Navarrete F. Calidad de vida laboral (QWL). *Research Gate* [Internet]. 2005 [citado 04 Mar 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/368855783\\_Calidad\\_de\\_Vida\\_Laboral](https://www.researchgate.net/publication/368855783_Calidad_de_Vida_Laboral)
  42. Gravini M, Diazgranados F. Procesos metacognitivos de estudiantes con diferentes

- estilos de aprendizaje. Psicología desde el Caribe [Internet]. 2018 [citado 06 mar 2024];1–24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21311866002.pdf>
43. Urréa H, Real J, Ordoñez J, Gavino G, Saldarriaga G. Metodología de la Investigación. Académico [Internet]. 2022 [citado 09 mar 2024]. Disponible en: [https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros\\_categoria\\_Academico/article/view/22](https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros_categoria_Academico/article/view/22)
44. Hernández Sampieri, R., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2018). Metodología de la investigación: Rutas cualitativa, cuantitativa y mixta (6ª ed.). McGraw-Hill Education. [citado 13 mar 2024]. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
45. Suárez E. Método inductivo y deductivo. Universitarios [Internet]. 2024 [citado 14 mar 2024]. Disponible en: <https://expertouniversitario.es/blog/metodo-inductivo-y-deductivo/#>
46. Castillo S. El síndrome de “Burn Out” o síndrome de agotamiento profesional. Medicina Legal de Costa Rica [Internet]. 2001 [citado 15 mar 2024]; 17(2). Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152001000100004#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20agotamiento%20profesional,3%2DSentimiento%20de%20Realizaci%C3%B3n%20Personal.](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20agotamiento%20profesional,3%2DSentimiento%20de%20Realizaci%C3%B3n%20Personal.)
47. Cerón E. Síndrome de burnout en enfermeros de hospitales públicos y privados en Ecuador. Revista Médica de Guayaquil [Internet]. 2023 [citado 17 mar 2024]; 1 (1). Disponible en: <https://revistaclinicaguayaquil.org/index.php/revclinicaguaya/article/view/55>
48. Macías M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe[Internet]. 2013 [citado 18 Mar 2024]; 30(1): 123-145. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
49. Nowicki GJ, Ślusarska B, Tucholska K, Naylor K, Chrzan-Rodak A, Niedorys B. La gravedad del estrés traumático asociado con la pandemia de COVID-19, la percepción de apoyo, la sensación de seguridad y el sentido de la vida entre las enfermeras: protocolo de investigación y resultados preliminares de Polonia. Revista Ambiental y Salud Pública [Internet]. 2020 [citado 18 mar 2024]; 17(18). Disponible en: : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32906590/>
50. Valencia N, Sánchez A. Panorama del estrés en personal de enfermería durante la pandemia. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano [Internet]. 2021 [citado 19 mar 2024]; 29(4): 191-197. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1357988>

51. Lorente L, Vera M, Peiró T. Estresores y malestar psicológico de las enfermeras durante la pandemia de COVID-19: el papel mediador del afrontamiento y la resiliencia. *Revista de Enfermería Avanzada* [Internet]. 2021 [citado 20 mar 2024]; 77(3): 1335-1344 Disponible en: : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jan.14695>
52. Puto G, Jurzec M, Leja-Szpak A, Bonior J, Muszalik M, Gniadek A. Estrés y estrategias de afrontamiento de enfermeras que trabajan con pacientes infectados y no infectados por el virus SARS-CoV-2. *Revista Salud Pública* [Internet]. 2022 [citado 29 mar 2024]; 19(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8750468/>

## ANEXOS

### Anexo 1: Triangulación de información

Tema	Autores	Descripción	Interpretación
<b>Síndrome de Burnout</b>	Maslach y Jackson J.	Este síndrome se caracteriza por el cansancio emocional que se adquiere por la pérdida de la motivación y que suelen ser progresivos los cuales dan un sentimiento de fracaso e inadecuación. <sup>(45)</sup>	Todos estos autores de manera indistinta hacen referencia que el síndrome de Burnout, se basa al agotamiento mental, físico y emocional los cuales están vinculados con el ámbito laboral, es cuando aparece un alto grado de estrés que es originado por las labores diarias y a la vez del estilo de vida que poseen los empleados. Este puede poseer consecuencias muy peligrosas a nivel psicológico o físico.
	Buendía M.	Este autor menciona que este síndrome provoca una serie de respuestas negativas las que son individuales y al trabajo, esta es la depresión, baja autoestima, evitar relaciones interpersonales-profesionales, disminución de la productividad, imposibilidad para poder soportar la presión y no tener moral. <sup>(45)</sup>	
	Pines y Cols.	Estos autores describen al síndrome de Burnout como entrar a un estado de decaimiento físico, mental y emocional, el cual se caracteriza por un sentimiento de desamparo, cansancio, desaliento, vacío emocional y por desarrollar una serie de respuestas negativas de forma individual y laboral, a la vez de la disminución de la productividad. <sup>(45)</sup>	

Tema	Autores	Descripción	Interpretación
	Organización Mundial de la Salud	Este síndrome produce una enfermedad que se basa al riesgo laboral las cuales causan detrimentos en el bienestar mental, los cuales provocan cansancio emocional. <sup>(21)</sup>	
	Velasco M.	Se presenta por medio de agotamiento mental y físico, que se va prolongando en el tiempo y puede llegar a alterar la autoestima y personalidad de los trabajadores. <sup>(1)</sup>	
<b>Síndrome de Burnout en el personal de enfermería</b>	Magali Ríos (2020)	Según la autora se puede evidenciar que los niveles de Burnout que experimenta los profesionales de enfermería se relacionan con los siguientes factores que es la relación que poseen con sus compañeros, los extensos horarios de trabajo, el trabajo en equipo, la falta de insumos, la eficacia y la satisfacción laboral. Evidenciándose a la vez que de estos aspectos mencionados va a depender las dimensiones del Síndrome de Burnout que se están abordando, como por ejemplo el cansancio provoca la insatisfacción laboral, no toleran los horarios, ni las relaciones con los compañeros y mucho menos el trabajo en equipo, por otra parte en la dimensión de despersonalización, se va destacando la ineficiencia o las expectativas insatisfechas. <sup>(27)</sup>	Todas estas investigaciones hacen referencia de manera indistinta que el síndrome de Burnout, afecta gravemente al personal de enfermería por distintos casos como son el trabajo en equipo, los extensos horarios de trabajo, la falta de insumos, la eficacia y la satisfacción laboral. Lo cual produce diversos problemas que se asocian a la salud mental y física, evidenciándose a la vez agotamiento emocional los cuales se vinculan con el ámbito laboral, que en este caso es complejo, ya que deben encontrarse bien para atender sus

Tema	Autores	Descripción	Interpretación
	Vivanco, Sánchez, Maldonado y Enrique (2019)	En esta investigación se pudo observar que el personal de enfermería muestra un alto grado de agotamiento emocional con un 56.7%, 12% en despersonalización y en la baja realización individual un 100%. Por lo cual, se puede evidenciar que estos resultados han permitido poseer un registro a los precedentes sobre la importancia de los diseños e implementaciones de los distintos programas de la prevención del síndrome. <sup>(24)</sup>	pacientes, si esto falla van a sentir que no se encuentran preparados profesionalmente, evidenciándose este postulado en los proyectos investigativos.
	Cerón E.	Según el autor en su proyecto investigativo evidenció, que en el personal de enfermería existe emociones negativas en donde no se sienten suficientemente preparados principalmente en sus diversas destrezas de comunicación. En donde se ha evidenciado la falta de formación que están relacionadas con mayor cansancio emocional y a la vez menor realización personal. En donde se ha observado igualmente la inexistencia de las relaciones significativa entre la participación y satisfacción de trabajar en equipo. <sup>(46)</sup>	

Tema	Autores	Descripción	Interpretación
	Rendón M, Peralta S, Hernández L, Vargas M, Favela M.	<p>En esta investigación se pudo encontrar un nivel medio de Síndrome de Burnout en el personal de enfermería con un 82.2%, los cuales se van desglosando en agotamiento emocional bajo con un 62.2%, en donde la despersonalización 57.8% y bajos niveles en la realización Personal 40%. Esto ocasiona agotamiento emocional, por los extensos horarios laborales, el trabajo en equipo y la falta de insumos médicos.<sup>(15)</sup></p>	
	Ramírez S.	<p>Se evidencia que después de realizar este proyecto investigativo, se evidencia que a nivel mundial el agotamiento en el personal de enfermería es del 75%, y de hasta de 50% en el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, teniendo en cuenta que es más frecuente en personal de áreas médicas críticas. Por otro parte, los factores de riesgo son la comorbilidad, personalidad, problemas mentales y en los valores morales, a la vez de las cargas emocionales, se observa una de las consecuencias es el agotamiento las cuales repercuten en la salud psicológica, física y de su vida familiar.<sup>(10)</sup></p>	

Tema	Autores	Descripción	Interpretación
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Canales S.	Las estrategias de afrontamiento hacen mención a las formas en que los individuos van resolviendo o enfrentando a las diversas situaciones que provocan estrés en su vida. <sup>(12)</sup>	Todos estos autores hacen mención de forma indistinta que las estrategias de afrontamiento se basan a las actividades que se realizan para poder solucionar los problemas, en donde va a intervenir una serie de pasos de forma jerárquica para que estos se solucionen de mejor manera. Para esto las personas deben de estar preparadas y reconocer que se están dejando vencer por los problemas.
	Rodríguez M, López C.	Estos autores hacen mención de que las estrategias de afrontamiento se van relacionando con dos diversos procedimientos que son: las evaluaciones cognitivas y los afrontamientos. El primero se trata de la evaluación cognitiva que es un proceso por medio del cual las personas realizan juicios sobre las situaciones y capacidades del afrontamiento. <sup>(25)</sup>	
	Montero M.	Las estrategias de afrontamiento se refieren, a las formas generales, que mencionan las series de ideas o pensamientos, que permiten realizar acciones que capacita a las personas al manejo de situaciones complejas. <sup>(36)</sup>	
	Barbeito B, Escobar H, Alonso T, Pérez C.	El autor menciona que son herramientas que sirven de referencia para manejar los problemas y a la vez afrontarlos mediante una estructura jerárquica que posee factores primarios, secundarios y terciarios, que ayudan a las personas a poseer una buena calidad de vida. <sup>(35)</sup>	

Tema	Autores	Descripción	Interpretación
	Macías M.	Para esta autora las estrategias de afrontamiento son los diversos esfuerzos que se realizan para poder solucionar los problemas y a la vez obstáculos que se van presentando diariamente, sin afectar la salud física ni psicología de las personas. <sup>(47)</sup>	