



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA  
ESPECIALIDAD: ENFERMERIA EN SALUD OCUPACIONAL**

**EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO  
PARA EL CONTROL DEL SINDROME DE  
BURNOUT**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO  
DE PROFESIONAL DE ENFERMERIA EN SALUD  
OCUPACIONAL**

Presentado por:

**AUTOR:** MARTINEZ VILLAR, SANDY JESSENIA

**ASESOR:**

Dra. Miranda Limachi, Keila

**LIMA – PERÚ  
2017**



## **DEDICATORIA**

A mi familia por brindarme su cariño, por su constante apoyo y comprensión durante mi vida personal y profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Dra. Keila Miranda Limachi por contribuir en nuestra formación profesional, guiándonos y motivándonos permanentemente para la culminación del presente estudio.

**Asesor:** DRA. KEILA MIRANDA LIMACHI

## **JURADO**

Presidente: Mg. Julio Mendigure Fernández

Vocal: Mg. Giovana Reyes Quiroz

Secretario: Mg. Wilmer Calsin Pacompia

## INDICE

CARATULA	i
DEDICATORIA	iii
JURADO	vi
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	21
1.3. Objetivo	21
<b>CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática	22
2.2. Población y muestra	22
2.3. Procedimiento de recolección de datos	23
2.4. Técnica de análisis	24
2.5. Aspectos éticos	24
<b>CAPITULO III: RESULTADOS</b>	
3.1. Tablas	25
<b>CAPITULO IV: DISCUSIÓN</b>	
4.1. Discusión	41
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Conclusiones	44
5.2. Recomendaciones	45
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	47

## ÍNDICE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1:</b> Estudios sobre efectividad de un programa educativo para el control del síndrome de burnout.	<b>25</b>
<b>Tabla 2:</b> Resumen de estudios sobre la efectividad de un programa educativo para el control del síndrome de burnout	<b>38</b>



## RESUMEN

**Objetivos:** Analizar y sistematizar la efectividad de un programa educativo para el control del Síndrome de Burnout. **Materiales y Métodos:** Revisión Sistemática observacional y retrospectivo, la búsqueda se ha restringido a artículos con texto completo, y los artículos seleccionados se sometieron a una lectura crítica, utilizando el sistema GRADE para identificar su grado de evidencia. En la selección definitiva se eligieron 10 artículos, encontramos que el 20% (2) corresponden a Brasil y con un 10% (01) encontramos a Estados Unidos, México, Chile, Perú, España, Alemania, Ecuador y Australia respectivamente. Los tipos de estudios han sido cuasi experimentales, pre experimental y ensayo controlado aleatorio. **Resultados:** Se revisó 10 artículos, de los cuales 9 artículos mostraron una disminución en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal; y 1 artículo el que corresponde a Freitas A (Brasil) (18) nos mostró disminución en ninguna de las dimensiones por lo que sugirió que sería importante profundizar en los factores causantes; los programas educativos estuvieron centrados en el trabajador y buscaron cambios de comportamiento y actitud de ellos y no en la fuente del problema. **Conclusiones:** De los 10 artículos revisados, el 90% (n=10/09) muestran que los programas educativos dirigido a los trabajadores con síndrome de burnout son efectivos para el control del síndrome de burnout.

**Palabras claves:** “Síndrome de Burnout”, “programa educativo”, “efectividad”, “programa de salud laboral”, “agotamiento profesional”,

## ABSTRACT

**Objective:** Analyze and systematize the effectiveness of an educative program for the control of Burnout Syndrome. **Materials and Methods:** Systematic observational and retrospective review, the search has been restricted to articles with full text, and the selected articles were subjected to a critical reading, using the GRADE system to identify their degree of evidence. In the final selection 10 articles were chosen, we find that 20% (2) correspond to Brazil and 10% (01) we find the United States, Mexico, Chile, Peru, Spain, Germany, Ecuador and Australia respectively. The types of studies have been quasi-experimental, pre-experimental and randomized controlled trial. **Results:** We reviewed 10 articles, of which 9 articles showed a decrease in the dimensions of emotional exhaustion, depersonalization and lack of personal fulfillment; and 1 article, which corresponds to Freitas A (Brazil) (18), showed a decrease in none of the dimensions, so he suggested that it would be important to delve into the causative factors; the educational programs were focused on the worker and sought changes in behavior and attitude of them and not in the source of the problem. **Conclusions:** Of the 10 articles reviewed, 90% (n = 10/09) show that educational programs aimed at workers with burnout syndrome are effective for the control of burnout syndrome

**Keywords:** "Burnout Syndrome", "educational program", "effectiveness", "Occupational health program", "professional exhaustion".

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema.**

Todo ser humano está sometido a demandas internas y/o externas las cuales reclaman una respuesta provocando una situación de estrés. Los eventos o circunstancias que son percibidos como amenazantes o nocivos, y que producen sentimientos y respuestas de tensión se denominan «estresores», mismos que se clasifican en agudos y crónicos. Los estresores agudos generalmente son acontecimientos vitales que pueden dañar a una o varias personas. Los estresores crónicos son estables, repetitivos y permanentes, se caracterizan por una demanda ambiental continua que afecta la capacidad de respuesta del sujeto y su proceso de adaptación (17).

En el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2016 la OMS define que el Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades esto debido a estudios realizados en las Américas y otras regiones donde se indicó que este es un problema significativo ya que de acuerdo con una encuesta sobre condiciones de trabajo y la salud realizada en 2012 en América Central, se encontró que

más del 10% de los encuestados reportaron haberse sentido constantemente bajo estrés o tensión, tristes o deprimidos, o con pérdida de sueño debido a sus preocupaciones por las condiciones de trabajo; asimismo, una encuesta de 2009 realizada en Argentina mostró que un 26.7% de los trabajadores reportaron estrés mental debido a lo que ellos consideraron una excesiva carga de trabajo. En Brasil, un estudio que evaluó el ausentismo por accidentes y enfermedades ocupacionales reveló que el 14% de los servicios de salud utilizados por año están relacionados con enfermedades mentales. Y una encuesta realizada en Chile en el 2011 encontró que el 27.9% de los trabajadores y el 13,8% de los empleadores reportaron estrés y depresión en sus empresas siendo las causas más comunes de estrés en el trabajo son los riesgos psicosociales relacionados con la organización del trabajo, el diseño del trabajo y las condiciones de empleo, así como las condiciones externas que pueden tener influencia sobre la salud, el desempeño y la satisfacción laboral (27).

En los últimos veinte años el término “burnout” ha sido motivo de dudas, estudios e investigaciones de muy diversa índole. Burnout es un término anglosajón cuya traducción más próxima es “estar quemado por el trabajo” (Gil Monte, 2003), desgastado, agotado y exhausto. Es un concepto que introdujo Freudenberg (1974) para describir el cansancio físico y emocional que afectaba a los voluntarios de una clínica de desintoxicación, más tarde, el término fue difundido y consolidado por Maslach y Jackson (1981) quienes consideraron que el burnout era un síndrome tridimensional derivado de un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son cansancio físico y/o psicológico, junto con la sensación de no poder dar más de sí mismo (agotamiento emocional), una actitud fría y despersonalizada en relación con los demás (despersonalización) y un sentimiento de inadecuación al puesto de trabajo y a las tareas que el afectado desarrolla con bajo logro personal y profesional (1).

El segundo aspecto relatado es la tendencia a la despersonalización, por la que aparece un cambio negativo en las actitudes hacia otras personas, especialmente hacia los beneficiarios del propio trabajo, a los cuales se puede considerar como meros números («el 714»). En este sentido, se ha argumentado que la despersonalización en niveles moderados sería una respuesta adaptativa para los profesionales, pero esta misma respuesta, en grado excesivo, demostraría sentimientos patológicos hacia los otros, de insensibilidad y cinismo (2). El tercer componente del Burnout es el sentimiento de falta de realización personal, por el que aparecen una serie de respuestas negativas hacia uno mismo y a su trabajo, típicas de depresión, moral baja, incremento de la irritabilidad, evitación de las relaciones profesionales, baja productividad, incapacidad para soportar la tensión, pérdida de la motivación hacia el trabajo y baja autoestima (3).

El síndrome de Burnout (SB) o también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo fue declarado, en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre (4).

Entonces el Síndrome de Burnout, es una respuesta al estrés laboral crónico que se presenta en los trabajadores que por su trato directo con la gente y las altas exigencias a la que son sometidos en el ambiente laboral, desarrollan agotamiento emocional, despersonalización, actitudes hostiles y agresivas con sus compañeros y usuarios del servicio, que concluyen en un sentimiento de pobre realización personal. Este síndrome se caracteriza por una respuesta de inadaptación a un desequilibrio prolongado entre demandas y recursos laborales de más de seis meses (1,5,6).

El estrés laboral es una de las preocupaciones de la salud pública y de la salud en el trabajo, debido a que se relaciona con tasas de prevalencia de accidentes laborales, de morbilidad y de ausentismo; generando actitudes negativas de los trabajadores además de pérdidas económicas para las instituciones, sin embargo, son ellas mismas las que debido a una mala organización forman tensiones innecesarias en los trabajadores que pueden llegar a desencadenar el Síndrome de Burnout, entonces este se presenta en el ambiente de trabajo cuando hay una exposición recurrente al estrés laboral y este daña al individuo y a la organización del trabajo, siendo las principales fuentes condiciones físicas, el horario, el puesto de trabajo, las relaciones interpersonales y otros indicadores organizacionales (5).

Para que el individuo se encuentre estresado debe existir una discrepancia entre las demandas del medio al que se encuentre sometido y sus propios recursos para enfrentar el estrés entonces este se define como «la respuesta del organismo a las demandas del estilo de vida que nosotros escogemos o al que estamos sometidos» (1), el estrés aumenta las respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras del organismo, agudiza la percepción, facilita el proceso de la información, una mayor búsqueda de soluciones y permite la selección de conductas de adaptación, sin embargo, si la respuesta a la situación de estrés es frecuente, intensa y duradera termina por dañar la salud del individuo, provocando lesiones corporales irreversibles (4).

Así como ante la exposición a un riesgo evidente de accidente, por ejemplo, caída, atrapamiento, corte, etc., existe cierta conciencia preventiva y poca aceptación a su presencia, ante los riesgos psicosociales, donde la exposición a los mismos puede producir daños a la salud igualmente severos, no existe suficiente sensibilidad y sí cierta tolerancia por parte de la mayoría de actores implicados (empresarios,

trabajadores, servicios de prevención, técnicos, etc.). A pesar de los conocimientos científico-técnicos, se tiende a percibir como implícito al puesto cualquier carga psíquica o riesgo psicosocial del trabajo, aun resultando evidente que la exposición a unas determinadas condiciones psicosociales de trabajo puede afectar a la salud del trabajador. De este modo, si en el trabajador se manifiesta una merma de salud psicofísica debida a esta exposición, el resultado tiende a interpretarse en términos de vulnerabilidad individual, y se atribuye a algún fallo en la psique del propio individuo, a unas características individuales diferenciales "débiles" comparativamente con "otros" o bien debido a su entorno extra laboral (7).

Desde la aparición del concepto del síndrome de burnout o Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT) en los últimos treinta años, se han desarrollado en todo el mundo centenares de estudios sobre esta patología sociolaboral. Desde las primeras investigaciones que se centraron en profesionales de la salud y servicios humanos se ha pasado rápidamente a estudiar muestras poblacionales de educadores hasta llegar a funcionarios de prisiones, bibliotecarios, policías, estudiantes, militares, administradores, entre otros; aseguran que el burnout afecta a todo tipo de profesiones y no sólo a las organizaciones de ayuda, y de hecho, gran parte de sus investigaciones emplean como muestra a directivos, vendedores, etc (8).

Por otro lado, en la actualidad se pueda contar con procesos de intervención interdisciplinarios (médico o psiquiatra, psicólogo clínico, trabajador social y empresa) donde se sugieren ajustes organizacionales (estrategias organizacionales), el apoyo entre compañeros de trabajo (estrategias grupales) y el tratamiento individual (estrategias individuales) para el manejo del síndrome burnout (9).

En lo que respecta a las estrategias preventivas en el nivel organizacional se considera importante combatir las fuentes de estrés que genera el trabajo mediante la variedad y flexibilidad de la tarea, realizando además programas educativos donde se resalte la conformación de equipos de trabajo de modo que el personal participe en los procesos organizacionales y que a su vez tenga un adecuado reconocimiento por la labor que desempeñan mediante refuerzos sociales, buscando con ello aumentar su nivel de compromiso con la institución, lo que eventualmente podría verse reflejado en una mayor productividad y una mejor calidad en la prestación de los servicios. De esta manera, todas las estrategias deben apuntar a evitar y disminuir el estrés laboral y con ello la probabilidad de que se desarrolle el síndrome de burnout (10).

Por último, todas estas aproximaciones e intentos por dar soluciones a este fenómeno que afecta hoy los espacios laborales han llevado por un lado a que algunos países como Brasil y España reconozcan en cierta medida en la jurisprudencia al síndrome del Burnout como una problemática socio laboral. Con todo lo anterior se pretende en última instancia que el trabajador tenga una mejor calidad de vida en todas las áreas de su actividad, y las empresas tengan personas saludables y motivadas para la consecución de las metas y objetivos organizacionales y el logro de la visión y misión, donde esta interacción diádica persona-empresa sea un espacio sociotemporal como oportunidad de crecimiento y desarrollo en el ciclo vital de la persona y la organización.

Existen múltiples estudios sobre calidad de vida en el trabajo y estos han contribuido a alertar a los dirigentes de las instituciones en relación a la importancia de mejorar las relaciones personales y la organización del trabajo en el ambiente organizacional, intentando minimizar el impacto de los estresores ocupacionales y la consecuente enfermedad y comprometimiento del proceso productivo.



En este sentido, en las últimas décadas, hubo una profusión de estrategias buscando la reducción del estrés ocupacional y como consecuencia de este el síndrome de burnout . El objeto de cualquier programa de gerenciamiento del estrés y síndrome de burnout no es que los participantes lo elimines sino por el contrario, la meta de la capacitación es educar a las personas sobre la naturaleza y el impacto del estrés y síndrome de burnout para asegurar que ellas posean una variedad de habilidades intra e interpersonales para utilizarlas constructivamente contra estos (11).

Según la European Agency for Safety and Health at Work (12) los métodos utilizados para el gerenciamiento del estrés ocupacional son divididos en la literatura especializada en tres tipos de intervenciones: primarias, secundarias y terciarias.

Intervenciones primarias son aquellas que buscan alterar la organización del trabajo mediante la reducción de estresores ocupacionales, tales como modificación del proceso de trabajo y alteraciones ergonómicas. Son más raras en la literatura debida en gran parte a la falta de reconocimiento de las organizaciones sobre los efectos deletéreos del estrés ocupacional tanto en el ámbito individual como en el organizacional.

Las intervenciones secundarias son enfocadas en la capacitación de los trabajadores, para promover la salud o desenvolver habilidades psicológicas para el afrontamiento de los estresores. Esta categoría de intervenciones son las más comunes por tener su enfoque en el cambio de comportamiento de los trabajadores frente a los estresores y ser más fáciles de conducir en el medio empresarial.

Por último, se tiene a las intervenciones terciarias que buscan ofrecer apoyo a aquellos trabajadores que fueron víctimas del estrés ocupacional y burnout y ya desarrollaron problemas de salud psíquicos o físicos. Estas intervenciones deben ser parte de un programa conducido en la institución

a la que pertenecen. No obstante, así como la implementación de intervenciones primarias son de difícil ejecución, los programas de acompañamiento del trabajador que ya presenta comprometimiento de salud física o psíquica desencadenado por el estrés y burnout son raros.

En su revisión Van der Klink et al (13) propusieron una clasificación de las intervenciones para el gerenciamiento del estrés ocupacional en dos grupos: en el primero están las estrategias para la reestructuración organizacional y redefinición de papeles; en el segundo, están englobados las intervenciones relacionados a los métodos de relajación (físico y mental), biofeedback, la capacitación de habilidades cognitivo-comportamentales (asertividad, hardiness, auto-estima) para modificar la respuesta del individuo a los estresores ocupacionales.

Intervenciones para el control del estrés y reducción del burnout enfocados en el individuo miran promover características personales que faciliten el afrontamiento de los estresores, tales como capacitación en asertividad, hardiness, resiliencia, comunicación y relación interpersonal y autoestima, siendo los más difundidos en la literatura (14).

El abordaje cognitivo-comportamental es una técnica utilizada para modificar la evaluación cognitiva del individuo y consecuentemente su comportamiento, basado en el modelo Interaccionista del Estrés, siendo considerado actualmente como el componente principal de los programas de gerenciamiento del estrés (13). Estrategias como la utilización de técnicas de relajación que engloban el control de la respiración, meditación, yoga, musicoterapia, visualización creativa y terapia del humor denominadas Intervenciones multimodales, asociadas a los módulos educacionales que enseñan al individuo cómo reconocer el estrés y el burnout, desarrollar estrategias de coping más eficaces, así como las características de personalidad más resistentes al estrés (hardiness, resiliencia) son difundidas en la literatura.

Con relación a la eficacia de las intervenciones para la reducción del estrés ocupacional y síndrome de burnout enfocado en el individuo, Van der Klink et al (13), en su meta-análisis de estudios realizados en el período de 1977-1996, utilizando varias técnicas, concluyeron que: intervenciones cognitivo-comportamentales fueron significativamente más eficaces que las que utilizaban solamente relajación y tienden a ser más eficaces que técnicas multimodales; técnicas cognitivo-comportamentales parecen ser más eficaces para mejorar la percepción de la calidad de vida en el trabajo, mejora los recursos psicológicos para el afrontamiento del estrés y reducen las quejas relacionados a su presencia; intervenciones enfocados en el individuo deben ser la primera opción de intervención cuando hay percepción de estrés en los trabajadores.

La eficacia de los programas para gerenciamiento del estrés es de difícil comprobación debido a las lagunas metodológicas y evaluaciones inadecuadas, tales como la participación voluntaria de los empleados y ausencia de evaluaciones longitudinales (12). Una de las ventajas de intervenciones para la reducción del estrés ocupacional es que buscan modificar la percepción de estresores comunes a todos los que participan del programa, anulando los efectos negativos de la ausencia de selección de los participantes.

Intervenciones enfocadas en la organización buscan modificar procesos de trabajo y ofrecen alternativas de gerenciamiento del ambiente laboral. Aunque son menos comunes vista la dificultad en su implementación debido al desconocimiento de los dirigentes de las compañías e instituciones, de la naturaleza transaccional del estrés ocupacional y el recelo de que cambios en el contexto del proceso de trabajo puedan traer prejuicios de orden financiero y aumento de costos (15).

Kompier y Kristensen (15) en la revisión sobre las intervenciones para el gerenciamiento del estrés enumeran cinco características que dificultan el desenvolvimiento de intervenciones con foco en la organización primero

las actitudes y los valores del gerenciamiento empresarial, los cuales culpan a las características individuales de los trabajadores y su vida familiar como causas de absentismo, baja productividad, ausencia de comprometimiento en el trabajo, enfermedad física y psicológico entre otros; segundo la explicación de eventos sociales por factores psíquicos individuales, tradicionalmente enfocados por la psicología y medicina del trabajo; tercero los estresores inherentes al trabajo, considerando que algunas actividades profesionales son más estresantes que otras, dificultando la reducción del estrés ocupacional; cuarto la dificultad en conducir estudios de intervención y de evaluación metodológicamente válidos en un contexto organizacional turbulento, la ejecución de intervenciones pueden contribuir a atrasos en los procesos organizacionales primarios y exponer la empresa a investigadores externos siendo que los datos colectados y divulgados pueden comprometer su imagen y quinto la segregación de la denominación de la investigación del estrés, la mayoría de los estudios evalúan los resultados referentes al individuo (estado de ánimo, ansiedad, quejas de salud) en detrimento de las evaluaciones de resultados (productividad, tasas de absentismo por enfermedad ocupacional, accidentes ocupacionales).

En la evaluación de estrategias de gerenciamiento de estrés enfocado en el individuo, Murphy (16) listó ventajas y desventajas de su adopción. Las ventajas señaladas fueron: pueden ser implementadas de forma rápida sin mayores interrupciones en la rutina de trabajo; pueden ser planeadas para las necesidades individuales del grupo profesional y también contribuyen para el control de problemas extra-profesionales; pueden formar parte del programa de orientación profesional. El autor concluyó que la mayor desventaja de tales programas es que no son planeados para reducir o eliminar los estresores y sí para capacitar los participantes a enfrentarlos.

Ante lo expuesto anteriormente es preciso la implementación de programas educativos para el control del Síndrome de Burnout o Síndrome de agotamiento profesional.

### 1.2. Formulación del problema.

La pregunta formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

<b>P = Paciente/ Problema</b>	<b>I = Intervención</b>	<b>C = Intervención de comparación</b>	<b>O = Outcome Resultados</b>
Trabajadores con Síndrome Burnout	Programa Educativo	No corresponde	Efectividad

¿Cuál es la Efectividad de un programa educativo para el control del Síndrome de Burnout?

### 1.3. Objetivo

Analizar y sistematizar las evidencias sobre la Efectividad de un programa educativo para el control del Síndrome de Burnout.

## **CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1. Tipo de estudio:**

En el presente estudio el tipo de estudio es cuantitativo y de diseño de revisiones sistemáticas, son de tipo cuantitativo y de diseño de investigación observacional y retrospectivo, que sintetiza los resultados de múltiples investigaciones primarias. Son parte esencial de la enfermería basada en la evidencia por su rigurosa metodología, identificando los estudios relevantes para responder preguntas específicas de la práctica clínica.

### **2.2. Población y muestra.**

La población se constituyó por la revisión bibliográfica de 10 artículos científicos publicados e indizados en las bases de datos científicos y que responden a artículos publicados en idioma español, inglés y portugués.

### **2.3. Procedimiento de recolección de datos.**

La recolección de datos se realizó a través de la revisión bibliográfica de 9 artículos de investigaciones tanto nacionales como internacionales que tuvieron como tema principal la efectividad de un Programa de intervención preventiva en salud laboral dirigido a trabajadores para la disminución y control del síndrome de burnout; de todos los artículos que se encontraron, se incluyeron los más importantes según nivel de evidencia y se excluyeron los menos relevantes. Se estableció la búsqueda siempre y cuando se tuvo acceso al texto completo del artículo científico.

En primer lugar se realizó la búsqueda de las palabras en los descriptores de ciencias de la salud DECS.

El algoritmo de búsqueda sistemática de evidencias fue el siguiente:

Burnout AND programa de salud

Burnout AND programa de prevención OR intervención de salud

Agotamiento profesional AND programa de salud laboral

Desgaste profesional AND intervención de salud

Professional wear AND Health program

Burnout syndrome AND Health program

Burnout syndrome AND Occupational health intervention

Base de datos:

SciELO, Elsevier, Pubmed, Medline.

#### **2.4. Técnica de análisis.**

El análisis de la revisión sistemática está conformado por la elaboración de una tabla de resumen (Tabla N°2) con los datos principales de cada uno de los artículos seleccionados, evaluando cada uno de los artículos para una comparación de los puntos o características en las cuales concuerda y los puntos en los que existe discrepancia entre artículos nacionales e internacionales. Además, de acuerdo a criterios técnicos pre establecidos, se realizó una evaluación crítica e intensiva de cada artículo, a partir de ello, se determinó la calidad de la evidencia y la fuerza de recomendación para cada artículo utilizando el sistema GRADE.

#### **2.5. Aspectos éticos.**

La evaluación crítica de los artículos científicos revisados, está de acuerdo a las normas técnicas de la bioética en la investigación verificando que cada uno de ellos haya dado cumplimiento a los principios éticos en su ejecución.



## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### 3.1. Tablas 1: Estudios sobre la Efectividad de intervención de un programa educativo para el control del Síndrome de Burnout

#### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Cabrerá Pivaral C Ruiz Cruz L González Pérez G Vega López M Valadez Figueroa	2009	Efecto de una intervención psicoeducativa para disminuir el Síndrome Burnout en personal de confianza de la Comisión Federal de Electricidad (17)	Salud mental <a href="http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0185-33252009000300005">http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0185-33252009000300005</a> MEXICO	Volúmen 32 Número 3 pp: 215-221

#### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Cuasi experimental con una medición antes y después de una intervención educativa	Personal de confianza de la Comisión Federal de Electricidad de Guadalajara, Jalisco  29 participantes escogidos al azar	Cuestionario de datos personales y la Escala de Maslach Burnout Inventor y (escala de identificación de factores psicosociales)	Consentimiento informado	Los sujetos tenían una edad promedio de 31,5 ± 6,8 años; 52% eran mujeres; El grupo 1 disminuyó para todos los indicadores; Agotamiento emocional de 71% a 29%; Despersonalización del 43% al 14%; La falta de desarrollo personal de 57% a 14%. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en ambos grupos por sexo.	El programa psicoeducativo sensibilizó a los empleados al desarrollar estrategias para disminuir y controlar los factores de estrés laboral que los afecta, los mismos factores de estrés que provocan Síndrome de Burnout.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Freitas A Carne seca E Paiva C Paiva B	2014	Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería (18)	Revista latino-americana de enfermagem <a href="http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n2/es_0104-1169-rlae-22-02-00332.pdf">http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n2/es_0104-1169-rlae-22-02-00332.pdf</a> BRASIL	Volúmen 22 Número 2 pp: 332-6

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Pre experimental con pre-post intervención	Profesionales de enfermería de cuidados paliativos del Hospital de Cáncer de Barretos  - 21 Profesionales de Enfermería	-Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)  -Programa AFT aplicado a personal de enfermería en una UCP. - Maslach Burnout Inventory (MBI)	Consentimiento informado	El promedio (desviación estándar [DE]) de edad fue de 37,4 años, de los cuales 20 eran mujeres, al comienzo de la intervención, ocho participantes fueron clasificados como ansiosos, y después de la intervención, cinco se mantuvieron en esta misma categoría (p=0,18). En cuanto a la depresión, a pesar de una disminución en el número de casos positivos, esta no alcanzó una diferencia estadística significativa (n=7, [33,3%] versus n=3, [14,3%], p=0,10) (datos no presentados). Al inicio del estudio, siete profesionales de enfermería tenían altos niveles de "agotamiento emocional", y diez tenían niveles de "despersonalización". Por otro lado, sólo tres mostraron bajo "éxito profesional" en el trabajo. No hubo diferencia estadística significativa en las dimensiones de agotamiento en la comparación pre-y post-intervención. Debemos destacar los altos niveles de "despersonalización", tanto antes como después	En el presente estudio, el programa AFT no fue capaz de mejorar el nivel de los trastornos del humor, agotamiento o estrés laboral. No obstante, los participantes reportaron una mejoría en varios aspectos importantes de la salud en el trabajo, tales como la capacidad de trabajo, CdV en general, y algunos de los síntomas físicos.

de la intervención. Antes de la intervención, 12 profesionales de Enfermería tenían “bajo demanda”, 12 tenían “bajo control”, y 12 tenían “bajo apoyo social”. Después de la intervención no se observaron alteraciones estadísticamente significativas para las variables del estrés ocupacional, sin embargo se destaca el “bajo control” observado, tanto antes como después de la intervención.

Las relaciones entre las dimensiones de control demanda también se compararon antes y después de la Dieciocho profesionales de enfermería reportaron una mejoría en Cd V en general, 17 informaron de una mayor atención a su propia salud, 15 informaron de una mayor disposición a colaborar, y 12 indicaron una mayor disposición para participar en actividades no relacionadas con el trabajo.

Por otra parte, de los 17 participantes que se quejaban de fatiga antes de la intervención, diez reportaron una mejoría después de la intervención. En cuanto al dolor corporal, 20 profesionales de la salud (95,2%) informaron mejora.

---

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Chacón Roger M Grau Abalo J Massip Pérez C Infante Ochoa I Grau Abalo R Abadal Y	2006	El Control del Síndrome de Desgaste Profesional o Burnout en Enfermería Oncológica: Una Experiencia de Intervención (19)	Terapia Psicológica <a href="http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524105">http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524105</a> CHILE	Volúmen 24 Número 1 pp: 39-53

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Cuasi experimental en dos grupos paralelos: un grupo experimental (E), el cual recibió la intervención y un grupo de lista de espera o de control (C)	Enfermeras Oncológicas  63 enfermeros afectados por el síndrome de desgaste profesional, de ellos 23 pertenecen al Hospital Oncológico de Camaguey y 40 al Instituto Nacional de Oncología y Radiobiología (INOR)  El grupo experimental	Cuestionario Breve de Burnout (CBB), una versión del Inventario de Síntomas de Estrés (ISE), una Escala Global de Satisfacción y una Ficha de Datos Generales	Consentimiento informado	En el análisis se compara la relación de “características de la tarea” con el síndrome entre los grupos en cada momento y se muestra el cambio entre los momentos (antes–después) en cada grupo. Antes del experimento, en la mayor parte de los casos (81 %) no se encuentra una relación entre la característica de la tarea y el síndrome de desgaste profesional, y ello se aprecia de forma similar en ambos grupos (significación de la comparación: 0.213). Después del experimento, se mantiene e incrementa la mayoría de los casos que no muestran tal relación (88.9%) y la comparación entre los grupos tiene una significación de 0.426. La variable “organización del trabajo” antes del experimento tampoco demuestra relación entre los grupos (significación: 0.337). Después del	El programa confeccionado para disminuir el síndrome de desgaste profesional o burnout en enfermería en hospitales oncológicos cubanos ha resultado efectivo. Todas las dimensiones del síndrome (agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal) y las puntuaciones globales del mismo, mostraron cambios favorables significativamente diferentes, confirmando la efectividad del programa.

estuvo  
formado por  
31  
enfermero(a)s  
de ambas  
instituciones y  
el de control  
por 32 sujetos,  
también de  
ambas  
instituciones.

experimento se observa una relación ligeramente más marcada en el grupo experimental (96.8 %) que en el control (81.3 %). De cualquier manera la diferencia entre los grupos (antes–después del experimento) no llega a ser siquiera medianamente significativa (0.104) y expresa una menor relación entre la organización del trabajo y el síndrome. La variable “tedio” en el estudio antes–después del experimento tampoco evidenció cambios.

La regresión logística realizada fue convergente en tres pasos y se llega a predecir bien el 90.5 % de los sujetos.

Efectivamente, de los 27 casos en que hubo una evolución positiva en el síndrome (decremento en el nivel de quemamiento), la regresión logística logra identificar bien con esas variables, al 85.2 % de ellos y de los 36 casos con evolución negativa en el síndrome (incremento en el nivel de quemamiento), logra identificar bien al 94.4 % de ellos.

---

#### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Rosario Yslado M. ; Llerme Nuñez Z.; Roger Norabuena F.	2009	Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de burnout en profesores de educación primaria de distritos de huaraz e independencia (20)	Revista IIPSI <a href="http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v13_n1/pdf/a09.pdf">http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v13_n1/pdf/a09.pdf</a> PERU	Volúmen 13 Número 1

#### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Estudio pre experimental con pre y pos test, con un solo grupo	133 profesores de educación primaria	Cuestionario "síndrome de Burnout en profesores de educación primaria de los distritos de Huaraz e Independencia-2009", que comprende dos partes: I. aspectos sociodemográficos (7 ítemes), y II. la escala de Maslach-ED (22 ítemes), en su forma modificada para educadores	Consentimiento informado	Al aplicar el programa referido se encontró que existen diferencias significativas en cuanto al cansancio emocional antes y después de la administración del programa de intervención psicoeducativo, significativamente bajo el nivel de cansancio emocional (83.3%) después de la aplicación del programa; sin embargo, no se encontró diferencias significativas respecto a las dimensiones de despersonalización y baja realización personal, antes y después de la aplicación del programa referido	El programa de intervención psicoeducativo aplicado a casos de Burnout en la etapa final (VII) ha sido efectivo significativamente para reducir el cansancio emocional (83.3%).

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Damásio B Habigzang L Freitas C Koller S	2014	¿Puede un Programa de Formación en Grupos de Terapia Cognitivo-Conductual Para el Tratamiento del Abuso Sexual Infantil Reducir los Niveles de burnout y Estrés en el Trabajo de los Cursillistas? Evidencias Iniciales de un Modelo Brasileño (21)	Paidéia (Ribeirão Preto) <a href="http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0103-863X2014000200233">http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S0103-863X2014000200233</a> BRASIL	Volúmen 24 Número 58 pp: 233-242

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Diseño cuasi-experimental	La muestra del estudio consistió inicialmente en 47 psicólogos de 22 municipios diferentes del estado de Rio Grande do Sul. Del total,	-El JCQ -Maslach Burnout Inventory	Consentimiento informado	Las variables sociodemográficas se compararon entre los grupos a través de pruebas de Kolmogorov-Smirnov Z y pruebas de probabilidad exacta para las variables ordinales. No hubo diferencias estadísticamente relevantes en términos de edad ( $Z = -0,749$ , $p = 0,46$ ), el tiempo total de trabajo actual ( $Z = -0,271$ , $p = 0,792$ ), o la carga de trabajo semanal ( $Z = -1,283$ , $p = 0,203$ ). La longitud total de tiempo en la profesión fue mayor para G2 en comparación con G1 ( $Z = 1,448$ , $p = 0,018$ ).  Las variables psicosociales evaluadas por el JCQ revelaron diferencias significativas entre los grupos. En	El presente estudio tuvo como objetivo evaluar los efectos de la TPEB-SA sobre la tensión laboral y los niveles de burnout a través de un estudio cuasi-experimental evaluando un grupo experimental (G1, TPEB-SA participantes) y un grupo de comparación (G2 - participantes no entrenados) Un período de seis meses. Los resultados referentes a los niveles de burnout indican un resultado positivo con una disminución significativa en los niveles de despersonalización para G1. Las razones por las que sólo los niveles de

28  
participaron en la  
TPEB-SA  
(G1) y 19  
no lo  
hicieron.  
La  
muestra  
final del  
estudio  
estuvo  
compuesta por 30  
profesionales, 19  
de ellos  
en G1 y  
11 en G2

comparación con G1, G2 presenta niveles más bajos de "habilidad de discreción" ( $Z = 1.26, p = .028$ ), «autoridad de decisión» ( $Z = 1.40, p = 0.005$ ), y el "control" ( $Z = 1.60, p = .002$ ). G2 también demostró niveles más altos de demanda psicológica ( $Z = 1.57, p = 0.005$ ).

En cuanto a los indicadores de agotamiento, no hubo diferencias significativas entre los grupos (agotamiento emocional,  $Z = 0.88, p = 0.24$ ; despersonalización,  $Z = 0.39, p = 0.82$ ; reducción de la eficacia profesional,  $Z = 1.098, p = .98$ ). En otras palabras, los participantes G1 presentaron inicialmente índices de burnout similares en comparación con G2.

despersonalización, y no los de agotamiento emocional y la eficacia profesional reducida, disminuyeron para este grupo no fueron totalmente entendidos. Los resultados apoyan parcialmente la perspectiva que el programa de entrenamiento puede presentar un efecto protector indirecto en los niveles de psicopatología ocupacional de los profesionales capacitados.



### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Martín Asuero A Rodríguez Blanco T Pujol-Ribera E Berenguera A Moix Queraltó J	2012	Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria (22)	Gaceta sanitaria <a href="http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0213-91112013000600009&amp;script=sci_abstract&amp;lng=es">http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0213-91112013000600009&amp;script=sci_abstract&amp;lng=es</a> ESPAÑA	Volúmen 27 Número 6 pp: 521-8

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Se realizó un estudio pre experimental antes-después de medidas repetidas	87 profesionales de atención primaria	- Inventario de Maslach), - la alteración emocional (POMS), -la empatía (Jefferson) - el mindfulness (FFMQ)	Consentimiento informado	La puntuación de todas las escalas mejoró significativamente durante todo el seguimiento respecto a los valores basales. Las mayores diferencias se obtuvieron a los 12 meses, destacando el FFMQ (RME: 1,4) seguido del POMS (RME: 0,8). La fase pos intensiva presentó la mejora más acusada en la diferencia entre puntuaciones consecutivas. El FFMQ presentó grandes cambios en todas las fases. Al final de la intervención, el 89% de los participantes practicaba por su cuenta los ejercicios y el 94% indicó mejoras en autocuidado y profesionalismo.	Un programa psicoeducativo basado en mindfulness muestra una disminución del burnout y de la alteración emocional, con una mejora en la empatía y en la conciencia plena, fomentando actitudes hacia el autocuidado.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Unterbrink T, Pfeifer R, Krippeit L, Zimmermann L, Rose U, Joos A, Hartmann A, Wirsching M, Bauer J.	2012	Burnout and effort-reward imbalance improvement for teachers by a manual-based group program (23)	Int Arco Occup Environ Health <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22038086">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22038086</a> ALEMANIA	Volúmen 85 Número 6 pp: 667-74

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo controlado aleatorio	Maestros (N = 2.484) de dos tipos de escuela (escuelas primarias y escuelas secundarias modernas) en 3 distritos del sudoeste de Alemania. Todos los profesores que declaran su interés (N = 337) en la intervención se incluyeron en el proyecto. Los pacientes fueron asignados al azar a un grupo de intervención (N = 171) o con el grupo control (N = 166).	Programa de grupo psicológico manual que consistió en diez sesiones durante un período de 10 meses.	Consentimiento informado	Encontramos que los profesores que participaron en al menos el 50% del programa se beneficiaron de este breve intervención. Una mejora significativa se consiguió en las dos escalas del MBI, agotamiento emocional y de realización personal, así como en la subescala Valoración ERI.	El nivel de estrés ocupacional de los maestros puede disminuirse participando en una breve intervención psicológica basada en el manual que se enfoca en el manejo más efectivo de los problemas interpersonales en la escuela. Por lo tanto, los maestros deben recibir apoyo y orientación para desarrollar las destrezas apropiadas necesarias para hacer frente al estrés adecuadamente.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Elder C, Nidich S, Moriarty F, Nidich R.	2014	Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study (24)	Perm J. Winter <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24626068">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24626068</a> ESTADOS UNIDOS	Volúmen 18 Número 1 pp:19-23.

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo de casos y control	40 maestros de escuela secundaria y personal de apoyo de la Escuela de Bennington en Vermont	Programa de Meditación Trascendental.	Consentimiento informado	El análisis de los datos de intervención a los 4 meses indicó una mejora significativa en los resultados principales del estudio resultante de la práctica del programa de Meditación Trascendental en comparación con los controles (Wilks $\Lambda$ [3,28] = 0,695; p = 0,019). Los resultados de las pruebas F univariadas indicaron una reducción significativa de todas las principales medidas de resultado: estrés percibido (F [1,32] = 13,42; p = <0,001); Depresión (F [1,32] = 6,92; p = 0,013); Y el agotamiento general del profesional (F [1,32] = 6,18; p = 0,018). Los tamaños de efecto variaron de 0,40 a 0,94.	Los resultados de este estudio controlado aleatorio indican que el programa de TM fue eficaz en cuatro meses de seguimiento en la reducción de la angustia psicológica y burnout en los empleados que trabajan en una escuela terapéutica para los estudiantes con problemas de comportamiento. Se encontraron reducciones significativas en el grupo TM en comparación con los controles de todas las principales variables de resultado: estrés percibido, síntomas depresivos y agotamiento de los maestros. Se observaron tamaños de efecto de medio a grande, con el mayor efecto sobre el estrés percibido.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Rachel Judith Bretland and Einar Baldvin Thorsteinsson	2015	Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise (25)	PeerJ. <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/</a> AUSTRALIA	Volúmen 3 Número 1

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Ensayo de control aleatorio.	Los participantes fueron 49 (36 mujeres y 13 hombres) previamente inactivos voluntarios con edades comprendidas entre 19 y 68 que completaron un programa de ejercicio de cuatro semanas de cardiovascular, resistencia o no ejercicio (control).	Escala de Experiencia Subjetiva del Ejercicio, la Escala de Estrés Percibida y el Inventario de Negligencia de Maslach	Consentimiento informado	Después de cuatro semanas de ejercicio, los participantes tuvieron un mayor bienestar positivo y logro personal, y concomitantemente menos angustia psicológica, estrés percibido y agotamiento emocional. Se encontró que el ejercicio cardiovascular aumentaba el bienestar y disminuía la angustia psicológica, el estrés percibido y el agotamiento emocional. El entrenamiento de resistencia fue notablemente efectivo para aumentar el bienestar y el logro personal y para reducir el estrés percibido. Los presentes resultados revelaron grandes tamaños de efecto que sugieren que el ejercicio puede ser un tratamiento eficaz para el burnout. Sin embargo, dado un pequeño tamaño de la muestra, es necesario realizar más investigaciones.	El ejercicio tiene potencial para ser una intervención de burnout eficaz. Los diferentes tipos de ejercicio pueden ayudar a los empleados de diferentes maneras. Las organizaciones que desean reducir proactivamente el agotamiento pueden hacerlo animando a sus empleados a tener acceso a programas regulares del ejercicio.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen y Numero
Álvarez Loja, Mayra Katherine; Andrade Atiencie, Venus Margarita; Barbecho Sánchez, Geovanna Esmeralda,	2014	Prevalencia del síndrome de burnout y programa educativo para el personal docente que trabaja en la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Quilloac". Cañar, 2014 (26)	Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca: Tesis Pregrado <a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/20580">http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/20580</a> ECUADOR	Volúmen 1 Número 1

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Pre experimental	34 docentes de educación básica y bachillerato	test de Maslach validado y modificado para profesores	Consentimiento informado	El Síndrome de Burnout se valora de acuerdo a lo siguientes parámetros: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Los resultados de la investigación son: agotamiento emocional: pre test nivel intermedio 38,2%, pos test 18%; despersonalización: pre test nivel intermedio 38,2%, pos test 18%; realización personal: pre test nivel bajo 52,9%, pos test 32%..	Se logró disminuir los niveles de agotamiento emocional y despersonalización, de un nivel intermedio a bajo, además se optimizó el nivel de realización personal, que se encontraba en un nivel bajo, mejorando la manera en que percibían el cumplimiento de sus expectativas laborales. Las terapias alternativas que tuvieron más impacto fueron acupuntura y biodanza.

**Tabla 2:** Resumen de estudios sobre la Efectividad de un programa educativo para el control del Síndrome de Burnout

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p><b>Cuasi experimental</b></p> <p>Efecto de una intervención psicoeducativa para disminuir el Síndrome Burnout en personal de confianza de la Comisión Federal de Electricidad</p>	<p>El programa psicoeducativo sensibilizó a los empleados al desarrollar estrategias para disminuir y controlar los factores de estrés laboral que los afecta, los mismos factores de estrés que provocan Síndrome de Burnout.</p>	Moderado	Débil	México
<p><b>Pre experimental</b></p> <p>Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería</p>	<p>En el presente estudio, el programa AFT no fue capaz de mejorar el nivel de los trastornos del humor, agotamiento o estrés laboral. No obstante, los participantes reportaron una mejoría en varios aspectos importantes de la salud en el trabajo, tales como la capacidad de trabajo, CdV en general, y algunos de los síntomas físicos.</p>	Moderado	Débil	Brasil
<p><b>Cuasi Experimental</b></p> <p>El Control del Síndrome de Desgaste Profesional o Burnout en Enfermería Oncológica: Una Experiencia de Intervención</p>	<p>El programa confeccionado para disminuir el síndrome de desgaste profesional o burnout en enfermería en hospitales oncológicos cubanos ha resultado efectivo. Todas las dimensiones del síndrome (agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal) y las puntuaciones globales del mismo, mostraron cambios favorables significativamente diferentes, confirmando la efectividad del programa.</p>	Moderado	Débil	Chile

---

**Pre Experimental**

Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de burnout en profesores de educación primaria de distritos de huaraz e independencia.

El programa de intervención psicoeducativo aplicado a casos de Burnout en la etapa final (VII) ha sido efectivo significativamente para reducir el cansancio emocional (83.3%).

Moderado

Débil

Perú

---

**Cuasi Experimental**

¿Puede un Programa de Formación en Grupoterapia Cognitivo-Conductual Para el Tratamiento del Abuso Sexual Infantil Reducir los Niveles de burnout y Estrés en el Trabajo de los Cursillistas? Evidencias Iniciales de un Modelo Brasileño

Los resultados referentes a los niveles de burnout indican un resultado positivo con una disminución significativa en los niveles de despersonalización para G1.

Los resultados apoyan parcialmente la perspectiva que el programa de entrenamiento puede presentar un efecto protector indirecto en los niveles de psicopatología ocupacional de los profesionales capacitados.

Moderado

Débil

Brasil

---

**Pre Experimental**

Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria

Un programa psicoeducativo basado en mindfulness muestra una disminución del burnout y de la alteración emocional, con una mejora en la empatía y en la conciencia plena, fomentando actitudes hacia el autocuidado.

Moderado

Débil

España

---

**Ensayo controlado aleatorio**

Burnout and effort-reward imbalance improvement for teachers by a manual-based group program.

El nivel de estrés ocupacional de los maestros puede disminuirse participando en una breve intervención psicológica basada en el manual que se enfoca en el manejo más efectivo de los problemas interpersonales en la escuela. Por lo tanto, los maestros deben recibir apoyo y orientación para desarrollar las destrezas apropiadas necesarias para hacer frente al estrés adecuadamente.

Alto

Fuerte

Alemania

---

<p><b>Ensayo de casos y control</b></p> <p>Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study</p>	<p>El programa de Meditación Trascendental fue eficaz para reducir la angustia psicológica en los maestros y el personal de apoyo que trabaja en una escuela terapéutica para estudiantes con problemas de conducta. Estos resultados tienen importantes implicaciones para el desempeño laboral de los empleados, así como para su salud mental y física.</p>	Moderado	Débil	Estados Unidos
<p><b>Ensayo de control aleatorio</b></p> <p>Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise</p>	<p>El ejercicio tiene potencial para ser una intervención de burnout eficaz. Los diferentes tipos de ejercicio pueden ayudar a los empleados de diferentes maneras. Las organizaciones que desean reducir proactivamente el agotamiento pueden hacerlo animando a sus empleados a tener acceso a programas regulares del ejercicio.</p>	Alto	Fuerte	Australia
<p><b>Pre Experimental</b></p> <p>Prevalencia del síndrome de burnout y programa educativo para el personal docente que trabaja en la Unidad Educativa Intercultural Bilingüe Quilloac". Cañar, 2014</p>	<p>Se logró disminuir los niveles de agotamiento emocional y despersonalización, de un nivel intermedio a bajo, además se optimizó el nivel de realización personal, que se encontraba en un nivel bajo, mejorando la manera en que percibían el cumplimiento de sus expectativas laborales. Las terapias alternativas que tuvieron más impacto fueron acupuntura y biodanza.</p>	Moderado	Débil	Ecuador



## **CAPITULO IV: DISCUSIÓN**

En la investigación realizada se encontraron diversos artículos científicos y para ello se utilizó la base de datos Pubmed, Medline, Elsevier, Scielo.

Según los resultados obtenidos de la revisión sistemática, del total de 9 artículos revisados, el 90% (n=10/09) de estos nos indican que un programa de intervención en salud laboral dirigido a trabajadores son efectivos para la reducción y control del síndrome de burnout, sin embargo la investigación realizada por Freitas A (Brasil) (18) concluye que un programa de salud laboral no es efectivo en la disminución y control del síndrome de burnout y que sería importante profundizar en los factores causantes.

En el estudio de Cabrera Pivaral C Ruiz Cruz L González Pérez G Vega López M Valadez Figueroa (17) se concluye que el programa psicoeducativo es efectivo ya que sensibilizó a los empleados al desarrollar estrategias para disminuir y controlar los factores de estrés laboral que los afecta, los mismos factores que provocan Síndrome de Burnout esta investigación coincide con Martín Asuero A Rodríguez Blanco T Pujol-Ribera E Berenguera A Moix Queraltó J (22) ya que ellos en su trabajo concluyeron en que un programa educativo muestra una disminución del burnout y de la alteración emocional,

con una mejora en la empatía y en la conciencia plena, fomentando actitudes hacia el autocuidado.

En el trabajo de Chacón Roger M Grau Abalo J Massip Pérez C Infante Ochoa I Grau Abalo R Abadal (19) se concluyó que un programa educativo es efectivo para el disminuir el síndrome de desgaste profesional o burnout ya que las dimensiones del síndrome y las puntuaciones globales del mismo, mostraron cambios favorables significativamente diferentes de manera favorable; sin embargo en el trabajo de Rosario Yslado M. ; Llerme Nuñez Z.; Roger Norabuena F.(20) el programa de intervención psicoeducativo aplicado a casos de Burnout en la etapa final ha sido efectivo significativamente solo para reducir el cansancio emocional.

Por otro lado Damásio B Habigzang L Freitas C Koller S (21) en su estudio evaluó los efectos de la TPEB-SA sobre la tensión laboral y los niveles de burnout obteniendo un resultado positivo con una disminución significativa en los niveles de despersonalización pero no en los de agotamiento emocional y eficacia profesional.

Unterbrink T, Pfeifer R, Krippel L, Zimmermann L, Rose U, Joos A, Hartmann A, Wirsching M, Bauer J.(23) concluyó en que es necesario una breve intervención psicológica basada en el manual que se enfoca en el manejo más efectivo de los problemas interpersonales para hacer frente al estrés adecuadamente, similar a esto Elder C, Nidich S, Moriarty F, Nidich R.(24) indican que el programa de Meditación trascendental fue eficaz en la reducción de la angustia psicológica y burnout ya que se encontraron reducciones significativas del estrés percibido, síntomas depresivos y agotamiento.

Rachel Judith Bretland and Einar Baldvin Thorsteinsson (25) concluyeron en que el ejercicio en un programa educativo tiene potencial para ser una intervención de burnout eficaz. Ya que estos pueden ayudar a los empleados de

diferentes maneras y las organizaciones que desean reducir proactivamente el agotamiento pueden hacerlo animando a sus empleados a tener acceso a programas regulares del ejercicio, por otro lado Álvarez Loja, Mayra Katherine; Andrade Atiencie, Venus Margarita; Barbecho Sánchez, Geovanna Esmeralda,(26) en la investigación que realizaron centraron su trabajo en un programa educativo de acupuntura y biodanza concluyendo que estos logran disminuir los niveles de agotamiento emocional y despersonalización, de un nivel intermedio a bajo, además se optimizó el nivel de realización personal, que se encontraba en un nivel bajo, mejorando la manera en que percibían el cumplimiento de sus expectativas laborales.

Finalmente de manera contraria a lo expuesto anteriormente Freitas A Carneseca E Paiva C Paiva B (18) en el trabajo de investigación que realizaron concluyeron en que un programa educativo no es capaz de mejorar el nivel de los trastornos del humor, agotamiento o estrés laboral. No obstante, los participantes reportaron una mejoría en varios aspectos importantes de la salud en el trabajo, tales como la capacidad de trabajo, CdV en general, y algunos de los síntomas físicos.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

La revisión sistemática de los 10 artículos científicos sobre efectividad de un programa educativo para el control del síndrome de burnout dirigido a los trabajadores, fueron hallados en la siguiente bases de datos Scielo, Elsevier, Pubmed y Medline, todos ellos corresponden al tipo y diseño de estudios pre experimentales, cuasi experimentales y casos y control.

En lo que refiere a origen de las investigaciones presentadas el 20% = 2 son de Brasil y el 10%=1 son de Estados Unidos, México, Chile, Perú, España, Alemania, Ecuador y Australia respectivamente.

De los 10 artículos revisados, el 90% (n=10/09) evidencian que los programas educativos dirigidos a los trabajadores con síndrome de burnout son efectivos y que fueron de tipo cognitivo-comportamental centrado en el individuo, en este tipo de programas educativos el trabajo se realiza directamente en el individuo primero brindando el conocimiento y luego enseñando las técnicas de control frente al estrés; con esto se logra fomentar en ellos el autocuidado y obtenido por tanto un afrontamiento eficaz ante los estresores laborales; con todo ellos se disminuyó el Agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de

desarrollo personal con sus consecuencias ya que hablando de variables encontramos disminución en la medición de estrés percibido; depresión y el desgaste general (17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26)

Por otro lado el 10% (n=10/01) mostró que el programa educativo dirigido a los trabajadores no es efectivo ya que no fue capaz de mejorar el nivel de los trastornos del humor, agotamiento o estrés laboral en los trabajadores.

## **5.2. Recomendaciones**

En los trabajadores la implementación de un programa educativo va a contribuir a la prevención y disminución de las 3 dimensiones del síndrome de burnout ( agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal), cuando los trabajadores tienen unas expectativas respecto a su actividad laboral que muchas veces no se ajustan a la realidad cotidiana y provocan que la adaptación a esa realidad se produzca de forma más lenta y si esas expectativas son muy altas y no se cumplen, el trabajador puede desarrollar síntomas como ansiedad, apatía o tristeza, entre otros y esto repercute en el rendimiento profesional de los mismos en sus diferentes áreas de trabajo, generando problemas de clima laboral, producción, eficiencia y efectividad en el trabajo realizado.

A nivel institucional lo mencionado líneas arriba perjudica de manera significativa ya que tomando en cuenta que los trabajadores constituyen el capital más importante con el que cuentan las instituciones el hecho de que ellos desarrollen alguna patología perjudica la producción y eficiencia de su trabajo, por ellos es importante tener como objetivo la realización de programas educativos de intervención que ayuden a promover una calidad de vida, la prevención de accidentes e incidentes, fomento del autocuidado, etc.,. Se entiende, fácilmente, que desde este enfoque se pretende contribuir a optimizar

las condiciones de vida mediante la implantación de programas que promuevan la salud y prevengan la aparición de procesos degenerativos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sandín B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Internacional J Clinical Health Psychology* 2003;3(1):141–157.
2. Oliver C. El Burnout como síndrome específico [tesis doctoral]. Madrid: Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid; 1993.
3. Maslach C, Jackson S. Maslach Burnout inventory. Palo Alto: Consulting Psychologist Press; 1986.
4. López–Lorente R. Síndrome de Burnout en el personal sanitario. *Medicina Paliativa* 2000;7(3):94–100.
5. López–Morales A, González Velásquez F, Morales Guzmán M, Espinoza Martínez C. Síndrome de Burnout en residentes con jornada laborales prolongadas. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* 2007;45(3):233–242.
6. Díaz–Romero R, Lartigue–Becerra T, Acosta–Velasco ME. Síndrome de Burnout: Desgaste emocional en cirujanos dentistas. *Rev ADM* 2001;58(2):63–67.
7. Gil-Monte, P. R. Y PEIRÓ, J. M. Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse. Madrid: Ed. Síntesis; 1997.
8. Guerrero, E. Una investigación con docentes universitarios sobre afrontamiento del estrés y el síndrome del “quemado”. *Revista Iberoamericana de Educación de los Estados Iberoamericanos* [Internet];

2007 [citado 5 May 2017]. Disponible en:  
<http://www.rieoei.org/profesion17.htm>.

9. Gil-Monte, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (Síndrome de Burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Eletrônica InterAção Psy*. 2003 1(1): 19-33.
10. Vinaccia, S. & Alvarán, L. El síndrome Burnout en auxiliares de enfermería. *Univ. Psychol. Bogotá*. 2004;3 (1): 35-45
11. Meichenbaum D, Deffenbacher JL. Stress inoculation training. *Couns Psychol*. 1988;16(1):69-90.
12. European Agency for Safety and Health at Work. Research on work-related stress [Internet]. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities; 2000. [citado Abril 2016]. Disponible en: <http://osha.eu.int>.
13. Gardner B, Rose J, Mason O, Tyler P, Cushway D. Cognitive therapy and behaviour coping in the management of work-related stress: an interventional study. *Work Stress*. 2005; 19(2):137-52.
14. Sauter SL, Murphy LR. Abordagens à prevenção do stress no trabalho nos Estados Unidos. IN: Rossi AM, Perrewé PL, Sauter SL. *Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional*. São Paulo: Atlas, 2005. Cap. 13.
15. Kompier MAJ, Kristensen TS. As intervenções em estresse organizacional: considerações teóricas, metodológicas e práticas. Trad. de Estefânia de Vasconcellos Guimarães. *Cad Psicol Soc Trab*. 2003;6 (1): 37-58.



16. Murphy LR. Occupational stress management: a review and appraisal. *J Occup Psychol.* 1984; 57(1):1-15.
17. Cabrera Pivaral C, Ruiz Cruz L, González Pérez G, Vega López M, Valadez Figueroa. Efecto de una intervención psicoeducativa para disminuir el Síndrome Burnout en personal de confianza de la Comisión Federal de Electricidad. *Salud mental [internet].* 2009 [citado 20 Set 2016]; 32 (3): 215-221. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252009000300005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000300005)
18. Freitas A, Carnesecca E, Paiva C, Paiva B. Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería. *Revista latino-americana de enfermagem [internet].* 2014 [citado 15 Nov 2016]; 22 (2): 332-333. Disponible en: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n2/es\\_0104-1169-rlae-22-02-00332.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n2/es_0104-1169-rlae-22-02-00332.pdf)
19. Chacón Roger M, Grau Abalo J, Massip Pérez C, Infante Ochoa I, Grau Abalo R, Abadal Y. El Control del Síndrome de Desgaste Profesional o Burnout en Enfermería Oncológica: Una Experiencia de Intervención. *Terapia Psicológica [internet].* 2006 [citado 13 Oct 2016]; 24 (1): 39-53. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524105>
20. Rosario Yslado M, Llerme Nuñez Z., Roger Norabuena F. Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de burnout en profesores de educación primaria de distritos de huaraz e independencia. *Revista IIPSI [internet].* 2009 [citado 15 Nov 2016]; 13(1). Disponible en: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v13\\_n1/pdf/a09.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v13_n1/pdf/a09.pdf)

21. Damásio B, Habigzang L, Freitas C, Koller S. ¿Puede un Programa de Formación en Grupos de Terapia Cognitivo-Conductual Para el Tratamiento del Abuso Sexual Infantil Reducir los Niveles de burnout y Estrés en el Trabajo de los Cursillistas? Evidencias Iniciales de un Modelo Brasileño. *Paidéia* (Ribeirão Preto) [internet]. 2014 [citado 2 Dic 2016] 24 (58): 233-242. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-863X2014000200233](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2014000200233)
22. Martín Asuero A, Rodríguez Blanco T, Pujol-Ribera E, Berenguera A, Moix Queraltó J. Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness en profesionales de atención primaria. *Gaceta sanitaria* [internet]. 2012 [citado 30 Set 2016] 27 (6): 521-8. Disponible en: [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0213-91112013000600009&script=sci\\_abstract&lng=es](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0213-91112013000600009&script=sci_abstract&lng=es)
23. Unterbrink T, Pfeifer R, Krippel L, Zimmermann L, Rose U, Joos A y otros. Burnout and effort-reward imbalance improvement for teachers by a manual-based group program. *Int Arch Occup Environ Health* [internet]. 2012 [citado 28 Nov 2016] 85 (6): 667-740. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22038086>
24. Elder C, Nidich S, Moriarty F, Nidich R. Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study. *Perm J*. 2014 Winter [internet]. 2014 [citado 8 Nov 2016] 18(1):19-23. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24626068>
25. Rachel Judith Bretland and Einar Baldvin Thorsteinsson. Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance

exercise. PeerJ [internet] 2015 [citado 9 Oct 2016]; 3(1): 880-891.  
Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

26. Álvarez Loja MK, Andrade Atiencie VM, Barbecho Sánchez GE.  
Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca: Tesis Pregrado  
[Internet]. 2014 [citado el 10 de Diciembre de 2016]. Disponible en  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/20580>

27. paho.org. [Internet]. Estados Unidos: OMS; 2016 [actualizado 26 Jul  
2016; citado 3 febrero 2018]. Disponible en:  
[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es.](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)