



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA
EN SALUD OCUPACIONAL**

**“EFICACIA DE LAS INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA
REDUCIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORES DE
SALUD”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN SALUD OCUPACIONAL
PRESENTADO POR:**

Lic. LAYZA GALLEGOS, PATRICIA ROSARIO

Lic. TAVARA DE LA GALA, SYLVIA XIMENA

ASESOR: Mg. BASURTO SANTILLAN, IVAN JAVIER

LIMA - PERÚ

2020

DEDICATORIA

A los seres que amamos por acompañarnos a seguir superándonos en ser mejores cada día.

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento a Dios por guiarnos a seguir adelante en cada paso y darnos sabiduría para continuar loablemente con nuestros sueños.

ASESOR
Mg. BASURTO SANTILLAN, IVAN JAVIER

JURADO

Presidente: Mg. Milagros Lizbeth Uturnco Vera

Secretario: Mg. Rewards Palomino Taquire

Vocal: Mg. Jaime Alberto Mori Castro

ÍNDICE

Carátula	i
Hoja en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
Índice	
vii	
Índice de Tablas	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación de la pregunta	4
1.3. Objetivo	4
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	5
2.1 Diseño de estudio: Revisión Sistemática	5
2.2 Población y Muestra	5
2.3 Procedimiento de recolección de datos	5
2.4 Técnica de análisis	6
2.5 Aspectos éticos	6
CAPÍTULO III: RESULTADOS	7
3.1 Tablas	7
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	20
4.1. Discusión	20

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	23
5.1. Conclusiones	23
5.2. Recomendaciones	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Estudios revisados sobre la eficacia de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud.	8
Tabla 2: Resumen de estudios sobre la eficacia de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud.	18

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar los estudios realizados acerca de la eficacia de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud.**Material y Métodos:** Comparación sistemática de artículos auténticos, según el tipo de evaluación Grade, con la finalidad de obtener la evidencia, obtenida a través de la revisión de diferentes bases de datos como Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos, Cochrane y Plos one. De los que los mismos que se seleccionaron de acuerdo al estudio, diez artículos elegidos sistemáticamente, encontrándose un 60% (n= 6/10), revisiones sistemáticas y el 40% (n= 4/10) revisiones sistemáticas y meta-análisis. Los resultados presentados corresponden a estudios realizados en EEUU (30%), Finlandia (20%), Irlanda (10%), Reino Unido (10%), Irán (10%), Holanda (10%) y Japón (10%).**Resultados:** El 80% de las revisiones realizadas de relevancia en el mundo y Latinoamérica demuestra que las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout, son eficaces para la reducción de éste, mientras el 20 % de las revisiones demuestra que se necesitan más estudios para poder definir con exactitud las intervenciones de enfermería apropiadas para reducir el mismo.**Conclusión:** De las 10 evidencias 8 concluyen que las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout se traducen como positivas y beneficiosas para el trabajador de salud y la organización en la cual laboran; mientras otras 2 evidencias concluyen que se requieren más estudios para determinar la eficacia de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout.**Palabras clave:** “Eficacia”, “intervención de enfermería”, “Síndrome de Burnout”, “trabajador de salud”.

ABSTRACT

Objective: Systematize studies conducted on the effectiveness of nursing interventions to reduce Burnout Syndrome in health workers. **Material and Methods:** Systematic comparison of authentic articles, according to the type of Grade evaluation, in order to obtain the evidence, obtained through the review of different databases such as Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos, Cochrane and Plos one. Of those that were selected according to the study, ten articles chosen systematically, being 60% (n = 6/10), systematic reviews and 40% (n = 4/10) systematic reviews y meta-analysis. The results presented correspond to studies conducted in the US (30%), Finland (20%), Ireland (10%), United Kingdom (10%), Iran (10%), Netherlands (10%). and Japan (10%). **Results:** 80% of the relevant reviews carried out in the world and Latin America show that nursing interventions in Burnout Syndrome are effective in reducing it, while 20% of the reviews show that more studies are needed to be able to define exactly the appropriate nursing interventions to reduce it. **Conclusión:** From the 10 evidences 8 conclude that nursing interventions in Burnout Syndrome translate as positive and beneficial for the health worker and the organization in which they work; while 2 other evidences conclude that more studies are required to determine the effectiveness of nursing interventions to reduce Burnout Syndrome. **Keywords:** "Efficacy", "nursing intervention", "Burnout syndrome", "health worker".

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El Síndrome de Burnout se considera una alteración que afecta principalmente al desarrollo óptimo de las actividades laborales; manifestado en la falta de interés y compromiso en el cumplimiento de sus funciones. Freudenberger utilizó el término “burn-out”, al referirse a trabajadores de la “Free Clinic” que con unos tres años de experiencia laboral experimentaron desinterés y poca motivación en el trabajo, pues carecían de horarios de permanencia regulares, una remuneración no acorde al trabajo realizado, horas excesivas y un ambiente laboral de tensión y desorganización (1).

Maslach y Jackson definieron el “burnout” utilizando una serie de preguntas del cuestionario “Maslach Burnout Inventory” (MBI), a trabajadores de salud y que además les permitió evaluar el grado de afectación en el cansancio emocional, la despersonalización y el desinterés por alcanzar nuevas metas personales y profesionales.

De ello concluyeron que el “burnout” afecta íntegramente a los trabajadores de salud, en su condición personal y profesional, deteriorando y desgastando las relaciones laborales (2).

Entonces podríamos decir que , el síndrome de burnout se describe como el primero en ser un cuadro específico de trabajadores de la salud caracterizado por el agotamiento emocional, refiriéndose a una baja de energía y falta de motivación en el trabajo; la despersonalización, que tiene que ver con una conducta cínica para con el paciente que implica un trato distante en el que el usuario del servicio de salud es tratado como «cosa»; y la baja realización personal, que hace alusión a sentimientos de ineficacia en el trabajador de salud y lo conlleva a realizar un trabajo negativo (3).

Asimismo, las primeras explicaciones teóricas apuntaban a una causa del síndrome en las relaciones interpersonales entre los trabajadores y las personas que atendían. Estas relaciones suelen ser asimétricas, porque el paciente depende del trabajador de salud y porque es éste quien asume la responsabilidad de la atención del primero, sin embargo, las explicaciones más recientes, han enfatizado, las condiciones organizacionales del trabajo, como la sobrecarga laboral, el clima organizacional y la estructura de la empresa y organización del trabajo (4).

El trabajador de salud afectado presentará un desequilibrio emocional y físico, así como en su estabilidad laboral, el cual además será reflejado en la disminución del horizonte de la institución con respecto al mundo laboral (3).

Estudios realizados han demostrado que este síndrome es muy común en los trabajadores sanitarios a nivel mundial, según eventos internacionales médicos y la OMS en el 2003 (5).

Según las teórica de enfermería Virginia Henderson reafirma la importancia de la salud que la define como la habilidad que tiene la persona como ser biospsicosocial, para llevar a cabo todas aquellas actividades que trata de cumplir de forma independiente, según sus hábitos y cultura que le permitan mantener satisfechas las necesidades básicas. entre ellas: el dormir, descansar, la

seguridad del entorno, el trabajo, el ocio y el aprendizaje y que haga todo esto en concordancia con su entorno laboral, familiar y social (6).

Existen diferentes intervenciones de enfermería como estrategias de afrontamiento para reducir el síndrome de burnout lo que implica el uso de estrategias basadas en el apoyo individual del trabajador de salud lo que sería realizar programas de enfermería enfocados en el trabajador de salud tales como terapias relacionadas al manejo de emociones, apoyo social o aquellas basadas en aplicaciones web que reducen el síndrome de burnout y aquellas enfocadas en el grupo de trabajo tales como pausas activas, gimnasia laboral, yoga, tai chi entre otros (7).

Dentro de los factores determinantes para que se presente esta recurrencia, se encuentran los de carácter físico, las horas de trabajo, el rol que desempeña, la interacción con su entorno laboral y otros parámetros institucionales (8).

A nivel de la salud pública y ocupacional constituye una alerta que va asociada al aumento de las estadísticas en los accidentes en el trabajo, morbilidad y absentismo laboral, predisponiendo a situaciones desfavorables frente al trabajo y menoscabo económico para el centro laboral, que podrían disminuir si se manejaran mejor los factores determinantes, causantes del síndrome de Burnout (9).

1.2. Formulación de la pregunta

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

P: Paciente / Problema	I : Intervención	C: Intervención de Comparación	O= Outcome o resultado
Trabajadores de salud con Síndrome de Burnout.	Intervenciones de enfermería	No corresponde	Reducción del Síndrome de Burnout

¿Cuál es la eficacia de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud?

1.3. Objetivo

Sistematizar los estudios realizados acerca de la eficacia de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Diseño de estudio

Las revisiones sistemáticas desarrollan un estudio meticuloso de resultados obtenidos de estudios previos, ya valorados con estudios de investigación y considerados con un nivel alto de evidencia sobre el tema a tratar: eficacia de las intervenciones de enfermería en la reducción del síndrome de burnout en trabajadores de salud. Primordialmente estas revisiones se utilizarán como fundamentos o bases para obtener las evidencias y así generar decisiones del tema en cuestión; para proponer prácticas, fundamentos en torno a toma de decisiones o prevención la reducción del síndrome de burnout en los trabajadores de salud (10).

2.2 Población y Muestra

La población está compuesta por 10 revisiones sistemáticas de diez artículos científicos difundidos y registrados en importantes bases de datos científicos, registradas tanto en el idioma español como el inglés.

2.3 Procedimiento de recolección de datos

La recopilación de los datos obtenidos se hizo mediante una revisión sistemática de artículos internacionales, con el tema fundamental la eficacia

de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud; de los artículos encontrados, se seleccionaron los que tenían alto nivel de evidencia, y a su vez se consideraron aquellos artículos de los que podíamos tener acceso al texto original y completo.

Se aplicó para la búsqueda el siguiente algoritmo:

Eficacia AND intervenciones de enfermería AND burnout

Eficacia OR intervenciones de enfermería OR burnout

Eficacia AND trabajadores de salud AND burnout

Eficacia OR trabajadores de salud OR burnout

Bases de Datos: Pubmed, Sciencedirect, Epistemonikos, Cochrane, Plos one.

2.4 Técnica de análisis

Se llevó a cabo a través de una síntesis de todos los artículos en una tabla en la que se resumió (Tabla N°2) la información más relevantes de las investigaciones científicas elegidas, optimizando los datos más importantes para ahondar en las similitudes y diferencias de estos mismos.

Las revisiones sistemáticas son de gran importancia a nivel de todo el mundo y Latinoamérica, debido a la confiabilidad dentro de la recopilación, ordenamiento y síntesis de los datos en temas de salud (11).

2.5 Aspectos éticos

El presente estudio está fundamentado en reglas ya impuestas de bioética en la investigación, sujetos a que cada uno de estos artículos esta acorde a los postulados éticos. Esta investigación se direcciona a la fidelidad y exclusividad en la selección de evidencias de distintas bases de datos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Tablas

Tabla 1. Tabla de estudios sobre eficacia de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Ahola K, Toppinen S, Seppänen J.	2017	Las intervenciones para aliviar síntomas del síndrome de burnout y para apoyar el retorno de empleados con este síndrome: revisión sistemática y meta-análisis (12).	Burnout Research https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058616300596 Finlandia	Volumen 4 Número 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión sistemática y meta-análisis.	4430 estudios 18 estudios	El estudio no refiere	Durante la revisión sistemática y metanálisis se encontró que las intervenciones de enfermería dirigidas a los trabajadores de salud resultaron eficaces al 100% en tanto se aplicaron intervenciones individuales como terapias cognitivo conductuales y Qigong (ejercicio físico de meditación) así mismo aplicando intervenciones grupales como métodos de terapia en equipo y sociodramas, se logró una reducción del 80 % de los casos de síndrome de burnout y una baja en los índices de ausentismo en el trabajo.	Se concluyó que el síndrome de burnout no es un fenómeno constante, pero que su reducción básicamente se da mediante un proceso con diferentes intervenciones las cuales se van a ver influenciadas por el tiempo que sean aplicadas y que resultarán eficaces si se aplican de manera individualizada a los trabajadores de salud pero que éstas se realicen en el propio ambiente de trabajo.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Velando A, Ortega E, Gómez J, Ramírez L	2018	Impacto del apoyo social en la prevención del síndrome de burnout en enfermeras: una revisión sistemática (13).	Nursing Science https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31617309 Japón	Volumen 01

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión sistemática.	10 estudios 7 estudios	No se estima.	Se evidenció que en el 100 % de los artículos analizados el apoyo social (asistencia y protección brindada a los trabajadores de salud) como intervención de enfermería para reducir el síndrome de burnout desarrolla un papel fundamental para minimizar el mismo y desarrollarse en forma preventiva en la aparición de éste.	Se considera que se deben aplicar planes de intervención de enfermería basados en la asistencia social para disminuir la aparición de casos de trabajadores con síndrome de burnout y así mejorar la calidad de vida y la atención que brindan las enfermeras.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Awa W , Plaumann M, Walter U.	2010	Prevención del síndrome de burnout: una revisión de los programas de intervención (14).	Patient Education and Counseling https://www.sciencedirect.com/science/article/ pii/S0738399109001621 Irlanda	Volumen 78 Número 2

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión sistemática	535 estudios 258 estudios	El estudio no refiere	Al evaluarse todos los estudios se pudo obtener cambios positivos al 100 % en la aplicación de intervenciones de enfermería a través de programas, como aquellos basados en intervenciones dirigidas a la persona y otras al equipo laboral en trabajadores de salud con síndrome de burnout, todas aquellas se vieron reflejadas en cambios radicales a favor de la reducción de este síndrome. Se identificó que los programas de intervención que combinaban acciones dirigidas al individuo y al colectivo resultaron eficaces en un 90 % y por un tiempo prolongado sobre el trabajador para convertirlos a su vez en factores protectores frente al síndrome de burnout.	Controlar e intervenir en la reducción del síndrome de burnout genera grandes mejorías en el ambiente de trabajo, y la necesidad de las intervenciones de enfermería no solo radica en el tema de la calidad de vida del trabajador afectado sino que también previene pérdidas económicas producidas por ausentismo y rotación laboral.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Ruotsalainen J, Verbeek J, Mariné A, Serra C.	2015	Prevención del Síndrome de Burnout en trabajadores de la salud (15).	Cochrane https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002892.pub5/full/es Finlandia	Volumen 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión Sistemática	58 estudios 39 estudios	No se menciona.	Dentro de toda la revisión sistemática se pudo evaluar diferentes intervenciones de enfermería para la reducción del síndrome de burnout, siendo en el 50 % las intervenciones cognitivo conductuales, seguidas de las intervenciones de relajación física y mental en un 30 %; finalmente se consideran las intervenciones organizativas las cuales generaron cambios medianamente positivos en un 20 % .	Se concluyó que el entrenamiento cognitivo conductual, así como la relajación física y mental, reducen el síndrome de burnout en forma moderada, y que la modificación en los esquemas de trabajo también puede reducir visiblemente la incidencia de casos.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Panagioti M, Panagopoulou E, Bower P, Lewith G.	2016	Intervenciones controladas para reducir el Síndrome de Burnout en los médicos: Una revisión sistemática y meta-análisis (16).	Jama Internal Medicine https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2588814 Reino Unido	Volumen 177 Número 2

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión sistemática y meta-análisis.	75 estudios 19 estudios	No se describe.	Este metanálisis mostró que las intervenciones de enfermería para los médicos se asociaron con reducciones en el 50 % de casos de síndrome de burnout, resaltando aquellas intervenciones que se aplicaban por la enfermera más no, aquellas que se aplicaban por el propio individuo afectado o aquellas que involucraban la participación de toda la organización empleadora.	Los médicos podrían obtener importantes beneficios de las intervenciones de enfermería para reducir el síndrome de burnout; éste se asocia con graves riesgos tanto para los médicos como para los pacientes; por lo tanto, es imperativo que los médicos tengan acceso a intervenciones basadas en evidencia que reduzcan el riesgo de síndrome de burnout.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Simin K, Parviz A, Hamidreza O, Peyman A.	2018	Intervenciones para el síndrome de burnout del médico: una revisión sistemática (17).	International Journal of preventive medicine https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6151971/ Irán	Volumen 09

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión Sistemática	7 estudios 4 estudios	El estudio no refiere	<p>El estudio ha demostrado que las intervenciones individuales tienen una efectividad limitada en la reducción del síndrome de burnout, escasamente en el 35 % de la población en los trabajadores de salud, mientras que las dirigidas por la organización (intervenciones de enfermería) son más eficaces, debido a las diferentes características en las funciones que realizan los médicos.</p> <p>Este artículo revisó sistemáticamente los estudios de las intervenciones en el síndrome de burnout de los médicos para evaluar y resumir sus resultados y en última instancia, guiar a los investigadores para seleccionar las intervenciones apropiadas.</p>	Existe la necesidad de realizar más investigaciones sobre intervenciones eficaces pues no es fácil definir cuáles son las más acertadas para los trabajadores de salud debido a los diferentes perfiles y capacidades de los mismos, lo que implica tener un estudio exhaustivo de los factores desencadenante del síndrome de burnout y a así generar intervenciones apropiadas para el trabajador.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
West C , Dyrbye L, Erwin P, Shanafelt T.	2016	Intervenciones para prevenir y reducir el Síndrome de Burnout del médico: Una revisión sistemática y meta-análisis (18).	The Lancet https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/276924 69 Estados Unidos	Volumen 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión sistemática y meta-análisis.	2617 artículos 15 ensayos aleatorios	No se hace mención.	<p>Se evidenció la eficacia en la reducción del síndrome del burnout en los trabajadores de salud con la aplicación de intervenciones de enfermería, a través de diferentes estrategias como la gestión del estrés, el autocuidado y entrenamiento en habilidades de comunicación siendo estas efectivas al 100%.</p> <p>Los estudios demostraron que los factores tales como edad, experiencia, especialización, sexo y el estado civil van a ser fundamentales para definir el grado del síndrome de burnout y por ende para determinar el tipo de intervención de enfermería a desarrollar en los médicos.</p>	La literatura indica que tanto las estrategias centradas en el individuo como las estructurales y organizativas pueden resultar en reducciones clínicamente significativas de los casos de trabajadores con síndrome de burnout, pero se necesita profundizar las investigaciones para establecer qué intervenciones son más efectivas teniendo en cuenta los perfiles de cada trabajador.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Janssen M , Heerkens I, Kuijer W, Van der Heijden B, Engels J.	2018	Efectos de la reducción del síndrome de burnout basada en la atención plena en la salud mental de los empleados: una revisión sistemática (19).	https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191332 Holanda	Volumen 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión Sistemática	24 artículos 15 artículos	No se describe.	Se encontraron resultados prometedores en trabajadores de salud a los cuales se les hizo participar en un programa de atención plena como intervención de enfermería para reducir el síndrome de burnout, encontrando que esta atención es una estrategia directamente relacionada para disminuir los casos de síndrome de burnout y además ayudan a que los trabajadores de salud aumenten su iniciativa para la mejora a nivel personal.	Se necesita un enfoque integrado que considere no sólo a la persona, sino también al contexto laboral: por ejemplo, combinando una intervención centrada en la persona como ejercicios de relajación física, mental y la atención plena como una intervención organizativa para determinar una buena intervención de enfermería para la reducción de casos de trabajadores de salud con síndrome de burnout.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Busireddy K , Miller J , Ellison K , Ren V , y otros.	2017	Eficacia de las intervenciones para reducir el síndrome de burnout del médico residente: una revisión sistemática (20).	Grade Medicine Education https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/286385 06 Estados Unidos	Volumen 9 Número 3

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión sistemática y meta-análisis	1870 artículos 19 artículos	No se hace mención.	Se obtuvo de ésta investigación científica las medidas preventivas y de intervención del síndrome de burnout definida en la disminución de horas de trabajo e intervenciones de enfermería como el autocuidado del trabajador de la salud, resaltado que todas las estrategias deben hacerse de manera conjunta para ser eficaces y concientizar a los trabajadores de salud sobre cuáles son los factores determinantes dentro del trabajo que lo inducen a presentar el síndrome de burnout y con ello dirigirnos a una intervención específica.	Finalmente se llegó a la conclusión que la intervención más eficaz en la reducción del síndrome de burnout fue la disminución en las horas de trabajo, junto con ello un programa de intervención de enfermería individualizado para contrarrestar los efectos causados por éste síndrome tales como ejercicios de movilidad en el puesto de trabajo y ejercicios de respiración.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Título del artículo	Revista donde se ubica la publicación URL/DOI País	Volumen y Número
Pospos S, Young I, Downs N, Iglewicz A, y otros.	2017	Herramientas basadas en la Web y aplicaciones móviles para mitigar el síndrome de burnout, la depresión y el suicidio entre estudiantes y profesionales de la salud: una revisión sistemática (21).	Academy Psychiatry. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/292560 33 Estados Unidos	Volumen 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos Ético	Resultados principales	Conclusión
Revisión Sistemática	36 artículos 24 artículos	No los define.	Se obtuvieron estrategias e intervenciones para fomentar el bienestar y reducir el síndrome de burnout, la depresión y el riesgo de suicidio entre los trabajadores de la salud como la respiración, meditación y terapia cognitiva conductual basada en la web y aplicaciones para la prevención del suicidio se determinó que este tipo de intervenciones son eficaces al 100% y se aplican en los trabajadores de salud para lograr la reducción de los antes mencionados.	Esta lista aplica como base para facilitar las intervenciones sobre los factores estresantes en los estudiantes o trabajadores de salud, así mismo para ayudar a mitigar el síndrome de burnout, la depresión y el suicidio. Además incluyen la adaptación de estrategias de salud digitales para satisfacer específicamente las necesidades de los proveedores de atención médica.

Tabla 2. Resumen de estudios sobre la eficacia de las medidas de prevención del síndrome de burnout en trabajadores de salud.

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión sistemática y meta-análisis.</p> <p>Las intervenciones para aliviar síntomas del Síndrome de Burnout y para apoyar el retorno de empleados con este síndrome: revisión sistemática y meta-análisis.</p>	<p>Se concluyó que el síndrome de burnout no es un fenómeno constante, pero que su reducción básicamente se da mediante un proceso con diferentes intervenciones las cuales se van a ver influenciadas por el tiempo que sean aplicadas y que resultaran más eficaces si se aplican de manera individualizada a los trabajadores de salud pero que estas se realicen en el ambiente de trabajo.</p>	Alta	Fuerte	Finlandia
<p>Revisión sistemática</p> <p>Impacto del apoyo social en la prevención del síndrome de burnout en enfermeras: una revisión sistemática.</p>	<p>Se considera que se deben aplicar planes de intervención de enfermería basados en la asistencia social para disminuir la aparición de casos de trabajadores con síndrome de burnout y así mejorar la calidad de vida y la atención que brindan las enfermeras.</p>	Alta	Fuerte	Japón
<p>Revisión sistemática</p> <p>Prevención del síndrome de burnout : una revisión de los programas de intervención</p>	<p>Controlar e intervenir en la reducción del síndrome de burnout genera grandes mejorías en el ambiente de trabajo, y la necesidad de las intervenciones de enfermería no solo radica en el tema de la calidad de vida del trabajador afectado sino que también previene pérdidas económicas producidas por ausentismo y rotación laboral.</p>	Alta	Fuerte	Irlanda
<p>Revisión sistemática</p> <p>Prevención del Síndrome de Burnout en trabajadores de la salud.</p>	<p>Se concluyó que el entrenamiento cognitivo conductual, así como la relajación física y mental, reducen el síndrome de burnout en forma moderada, y que la modificación en los esquemas de trabajo también puede reducir visiblemente la incidencia de casos.</p>	Alta	Fuerte	Finlandia
<p>Revisión sistemática y meta-análisis.</p> <p>Intervenciones controladas para reducir el Síndrome de Burnout en los médicos: Una</p>	<p>Este metanálisis encontró que los médicos podrían obtener importantes beneficios de las intervenciones de enfermería para reducir el Síndrome de Burnout; éste se asocia con graves riesgos tanto para los médicos como</p>	Alta	Fuerte	Reino Unido

revisión sistemática y meta-análisis	para los pacientes; por lo tanto, es imperativo que los médicos tengan acceso a intervenciones basadas en evidencia que reduzcan el riesgo de síndrome de burnout.			
Revisión sistemática Intervenciones para el Síndrome de Burnout del médico: una revisión sistemática	Existe la necesidad de realizar más investigaciones sobre intervenciones eficaces pues no es fácil definir cuáles son las más acertadas para los trabajadores de salud debido a los diferentes perfiles y capacidades de los mismos, lo que implica tener un estudio exhaustivo de los factores desencadenante de síndrome de burnout y a así generar intervenciones apropiadas para el trabajador.	Alta	Fuerte	Irán
Revisión sistemática Intervenciones para prevenir y reducir el Síndrome de Burnout del médico: Una revisión sistemática y meta-análisis.	La literatura indica que tanto las estrategias centradas en el individuo como las estructurales y organizativas pueden resultar en reducciones clínicamente significativas de los casos de trabajadores con Síndrome de Burnout, pero se necesita profundizar las investigaciones para establecer qué intervenciones son más efectivas teniendo en cuenta los perfiles de cada trabajador.	Alta	Fuerte	EE.UU
Revisión sistemática La efectividad de los programas basados en la atención plena en la reducción del Síndrome de Burnout experimentado por las enfermeras en el hospital de adultos: Revisión sistemática.	Se necesita un enfoque integrado que considere no sólo a la persona, sino también al contexto laboral: por ejemplo, combinando una intervención centrada en la persona como ejercicios de relajación física, mental y la atención plena como una intervención organizativa para determinar una buena intervención de enfermería para la reducción de casos de trabajadores de salud con síndrome de burnout.	Alta	Fuerte	Holanda
Revisión sistemática y meta-análisis. Eficacia de las intervenciones para reducir el Síndrome de Burnout del médico residente: una revisión sistemática	Finalmente se llegó a la conclusión que la intervención más eficaz en la reducción del síndrome de burnout fue la disminución en las horas de trabajo, junto con ello un programa de intervención de enfermería individualizado para contrarrestar los efectos causados por éste síndrome tales como ejercicios de movilidad en el puesto de trabajo y ejercicios de respiración	Alta	Fuerte	EE.UU

Revisión sistemática y meta-análisis.

Herramientas basadas en la Web y aplicaciones móviles para mitigar el Síndrome de Burnout, la depresión y el suicidio entre estudiantes y profesionales de la salud: una revisión sistemática.

Esta lista aplica como base para facilitar las intervenciones sobre los factores estresantes en los estudiantes o trabajadores de salud, así mismo para ayudar a mitigar el síndrome de burnout, la depresión y el suicidio. Además incluyen la adaptación de estrategias de salud digitales para satisfacer específicamente las necesidades de los proveedores de atención médica.

Alta

Fuerte

EE.UU

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Discusión

Se revisaron sistemáticamente 10 artículos científicos sobre la eficacia de las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout en trabajadores de salud, los cuales proceden de Estados Unidos (30%), Finlandia (20%), seguida de Irlanda (10%), Reino Unido (10%), Irán (10%), Holanda (10%) y Japón (10%).

El 100% de las evidencias encontradas fueron de alta calidad de evidencia. Se encontró que de los 10 artículos estudiados, el 60% son revisiones sistemáticas y el 40% fueron revisiones sistemáticas y meta-análisis.

Las evidencias fueron identificadas en Pubmed, Sciencedirect, Cochrane, Epistemonikos y Plos one.

Ruotsalainen (14), en su estudio encontró que las intervenciones individualizadas contra el síndrome de burnout, mejorarán efectivamente la salud del trabajador, y los estereotipos de trabajo de días seguidos a la probabilidad de tener días libres sábados y domingos en secuencia de cada mes y dos semanas disminuyó el síndrome de burnout, coincidentemente con los resultados de Awa (13), cuyas intervenciones evaluadas en conjunto y de manera individual condujeron a efectos positivos en trabajadores que favorecen a la mejora en lo que respecta al bienestar de los trabajadores y a prevenir las pérdidas económicas que se producen con el ausentismo y la rotación laboral.

Elder (12), considera la meditación como una intervención eficaz para evitar el Síndrome de Burnout favoreciendo además el desempeño laboral. Busireddy (19), expresa que la disminución de los límites de las horas de trabajo se asoció constantemente con la mejora en los dominios del síndrome de burnout.

Asimismo Ahola (11) menciona, que se consideran efectivas las intervenciones grupales para aliviar los síntomas del síndrome de burnout, a través de la realización de un programa con un grupo control para enfermedades relacionadas con el estrés, demostrando disminución en aquellos que fueron intervenidos, como en los que se sostuvieron como trabajadores control.

Existen también estudios en los cuales se demuestran que las intervenciones individuales son eficaces pero que sumadas a las dirigidas por las organizaciones benefician tanto al personal como a los pacientes, según Panagioti (15).

Para West (17), tanto las estrategias centradas en el individuo como las estructurales u organizativas pueden resultar en reducciones clínicamente significativas en el Síndrome de Burnout.

Finalmente Janssen (18), considera que la efectividad de las intervenciones deben tener un enfoque integrado que considere no solo a la persona, (atención plena) sino también al contexto laboral (intervención organizativa) para reducir el Síndrome de Burnout en las enfermeras y Pospos (20) determino que para reducir el síndrome de Burnout medidas de prevención eficaces están conformados por diversos recursos o aplicaciones en la web seleccionadas y diseñadas para fomentar el bienestar.

El 80% de las revisiones realizadas de relevancia en el mundo y Latinoamérica permite la credibilidad en la eficacia de las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout, como intervenciones positivas y beneficiosas no solo para el trabajador de salud, sino también para la organización en la cual se encuentran laborando, generando mejoras a nivel del individuo, el grupo de trabajo, el proceso de atención, haciendo el trabajo del personal de salud más placentero y eficaz.

Y el otro 20% indica que se requiere de más investigación para determinar qué tan eficaces son las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout en trabajadores de salud.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. De las evidencias revisadas y analizadas 8 de 10 definen que la eficacia de las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout en trabajadores de salud, son beneficiosas para el manejo adecuado de la salud de los trabajadores, así como para su entorno laboral
2. Y en 2 de los 10 artículos se evidencia que no existe eficacia de las intervenciones de enfermería comprobada , para disminuir el síndrome de burnout en trabajadores de la salud.
3. Las intervenciones de enfermería con mejores resultados fueron:La técnica de la meditación trascendental (terapias de relajación mental), la atención plena (intervenciones psicosociales),medidas aplicadas en equipo (pausas activas y gimnasia laboral).

5.2. Recomendaciones

1. Realizar más investigaciones sobre la eficacia de las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout en los trabajadores de salud, enfocándolas en encontrar las intervenciones adecuadas y necesarias para la reducción de este síndrome.
2. Se considera que las intervenciones de enfermería en el síndrome de burnout deben ser aplicadas de acuerdo a las necesidades de cada

trabajador de salud que presente este síndrome, pues será determinante utilizar la intervención adecuada para influir en el bienestar positivo de los trabajadores y reducir las pérdidas económicas por ausentismo y rotación laboral en la empresa.

3. Se recomienda la implementación de un plan de intervención de enfermería que incluya programas de pausas activas, gimnasia laboral, thai chií, yoga, ejercicios de relajación y meditación durante la jornada laboral. para el trabajador de salud con síndrome de burnout .
4. Programar capacitaciones de enfermería sobre las técnicas de abordaje y manejo del síndrome de burnout.
5. Se recomienda dentro de las intervenciones de enfermería para el síndrome de burnout utilizar intervenciones convencionales como aplicación de ejercicios desestresantes diarios y las que hacen uso de la nueva tecnología (aplicaciones de celular con juegos didácticos de relajación mental) que ayudaran en alto índice a la reducción y control del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barker M, North D, y Smith D Burnout. Sense of coherence and sources of salutogenesis in social workers 1ª Ed Psychology: A Journal of Human Behavior, 34, 22- 26. Disponible en : <https://psycnet.apa.org/record/1997-38784-004> .
2. Burke R. y Richardsen A. Stress, burnout and health. Handbook of Stress, Medicine and Health. Ed.C.L. Cooper;1996.
3. Stavroula Leka B, Griffiths A y Cox T. La organización del trabajo y el estrés. Protección de la salud de los trabajadores [revista en Internet]2016 [citado el 28 de diciembre de 2018]; 1 (3):15-24. Disponible en : https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.
4. Barlow C, Randall R, Thomson T y Gonzáles R. Organisational interventions for work stress: A risk management approach. 1era ed. Sudbury: HSE Books; 2000.
5. Bianchini M. El Síndrome del Burnout en personal profesional de la salud. Medicina Legal de Costa Rica [Internet].1997[acceso 26 de marzo de 2019]; 13-14 (2-1-2):5-8. Disponible en : http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151997000200017
6. Departamento de Asistencia Técnica para la Prevención de Riesgos Laborales UGT Andalucía. guía de prevención de riesgos psicosociales en el trabajo [internet]. España: Lienzo Gráfico;2010 [citado el 27 de enero 2019] 37 p. Disponible en: http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files/riesgospsicosocialesand/publication.pdf
7. Cherniss, C. Professional burnout in the human service organizations. 1era Ed. New York : Praeger ; 1980.
8. García M, Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal [Internet]. 2016 [acceso 15 de febrero de 2019]; 1:11-30. Disponible en : <https://www.redalyc.org/html/1471/147149810001/>
9. insht.es. Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (I): definición y proceso de generación [Internet]. España:INSHT; 2000 [actualizada 06 de junio 2002; acceso 18 de febrero de 2019]. Disponible en:

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_704.pdf

10. Vidal M, Oramas J, Radamés C. Systematic reviews [Internet], 2015 Ene-Mar [citado el 04 de Mar. de 2019]; 29 (1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412015000100019
11. Araujo M. Las revisiones sistemáticas. Revisión Sistemática [Internet], 2011 [citado el 27 de Mar. de 2019]; 11(11). Disponible en : <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Series/mbe01/5220>
12. Ahola K, Toppinen-Tanner S, Seppänen J. Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burn Res* [Internet]. Elsevier GmbH.; 2017 [acceso 18 de octubre del 2018]; 4:1–11. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2017.02.001>
13. Velando A, Ortega E, Gomez J, Ramirez L . Impact of social support in preventing burnout syndrome in nurses: A systematic review. *Nursing Science*. 2019 [acceso 28 setiembre del 2019]; 18(1):19–23. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31617309>.
14. Awa WL, Plaumann M, Walter U. Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Educ Couns*. 2010 [acceso 3 de No; 78(2):184–90. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0738399109001621>
15. Ruotsalainen JH, Verbeek JH, Mariné A. Preventing occupational stress in healthcare workers (Review) *Cochrane Database of Systematic Reviews* [internet] 2015 [acceso 23 de marzo del 2019] (4). Available from: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002892.pub5/full/es>
16. Panagioti M, Esmail A, Panagopoulou E. Controlled Interventions to Reduce Burnout in Physicians. *JAMA Intern Med*. 2016 [acceso 14 de diciembre del 2018] ; 177(2):195. Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2588814>
17. Simin D, Parviz HO, Adib P. Interventions for Physician Burnout: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Int J Prev Med* [Internet]. 2017 [acceso 10 de diciembre del 2018]; 8:1–7. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6151971/>

18. West CP, Dyrbye LN, Erwin PJ, Shanafelt TD. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *Lancet* [Internet]. 2016 [acceso 31 de octubre del 2018] ;388(10057):2272–81. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31279-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31279-X)
19. Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, Van Der Heijden B, Engels J. Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: A systematic review. *Vol. 13, PLoS ONE*. 2018 [acceso 1 de noviembre del 2018] . 1-37 p. Available from: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191332>
20. Busireddy KR, Panda M, Ellison K, Qayyum R, Miller JA, Ren V. Efficacy of Interventions to Reduce Resident Physician Burnout: A Systematic Review. *J Grad Med Educ* [Internet]. 2017 [acceso 05 de octubre del 2018] ;9(3):294–301. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5476377/>
21. Pospos S, Iglewicz A, Downs N, Chen JY. Web-Based Tools and Mobile Applications To Mitigate Burnout, Depression, and Suicidality Among Healthcare Students and Professionals: a Systematic Review. *Acad Psychiatry* [Internet]. 2017 [acceso 10 de enero del 2019] ;42(1):109–20. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29256033>