



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN
CUIDADO ENFERMERO EN EMERGENCIAS Y DESASTRES**

**ESTRATEGIAS EFECTIVAS DE AFRONTAMIENTO PARA DISMINUIR EL
SÍNDROME DE BURNOUT EN ENFERMERAS QUE LABORAN EN LOS
SERVICIOS DE EMERGENCIAS**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA
EN CUIDADO ENFERMERO EN EMERGENCIAS Y DESASTRES**

Presentado por:

**HUIDOBRO ROJAS, ANGELA KARINA
RAMOS ESTRELLA, YISSELA**

ASESOR:

Mg. BASURTO SANTILLÁN, IVÁN JAVIER

**LIMA – PERÚ
2020**

DEDICATORIA

A nuestras familias por brindarnos su cariño, educarnos con valores, por su constante apoyo y comprensión durante nuestra vida personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

Al Mg Iván Javier Basurto Santillán, por contribuir en nuestra formación profesional, guiándonos y motivándonos permanentemente para la culminación del presente estudio.

MG. IVÁN JAVIER BASURTO SANTILLÁN

JURADO

Presidente : Dra. Gonzales Saldaña Susan Haydee

Secretario : Mg. Uturunco Vera Milagros Lizbeth

Vocal : Mg. Fernandez Rengifo Werther Fernando

ÍNDICE

Carátula	i
Hoja en blanco	i
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	¡Error! Marcador no definido.
Índice	ii
Índice de tablas	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema.	1
1.2. Formulación del problema.	4
1.3. Objetivo	5
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	6
2.1. Diseño de estudio: revisión sistemática	6
2.2. Población y muestra.	6
2.3. Procedimiento de recolección de datos.	7
2.4. Técnica de análisis.	7
2.5. Aspectos éticos.	8

CAPÍTULO III: RESULTADOS	9
3.1. Tablas 1:	9
3.2. Tabla 2:	19
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	23
4.1. Discusión	23
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
5.1. Conclusiones	27
5.2. Recomendaciones	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

ÍNDICE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Estudios revisados sobre las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias.	9
Tabla 2: Resumen de estudios sobre las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias.	19

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar las evidencias sobre las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias. **Materiales y Métodos:** el diseño que se utilizó para este trabajo fue la revisión sistemática, basado en el sistema de evaluación GRADE, el cual da la posibilidad de evaluar la calidad de la evidencia de los artículos elegidos de las siguientes bases de datos: Cochrane Library, British Medical Journal, PubMed, Lancet, Wiley Online Library, Epistemonikos y Elsevier. **Resultados:** La revisión de los artículos evidenció que: el 40% corresponde a revisión sistemática, 30% a revisión de integración, 10% a revisión sistemática y meta-análisis, 10% a revisión narrativa y 10% a revisión bibliográfica. Por otro lado, en el 70% se encontró estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias, mientras que el 30% no se encontraron dichas estrategias. **Conclusiones:** Con base en la revisión de los 10 artículos se halló que 7/10 evidenciaron estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias, mientras que 3/10 no encontraron dichas estrategias.

Palabras clave: “estrategias efectivas de afrontamiento”, “síndrome de Burnout,” “enfermeras” y “servicio de emergencia”.

ABSTRACT

Objective: To systematize the evidence on effective coping strategies to reduce Burnout syndrome in nurses who work in the emergency services. **Materials and Methods:** the design used for this work was the systematic review, based on the GRADE evaluation system, which gives the possibility of evaluating the quality of the evidence of the articles chosen from the following databases: Cochrane Library , British Medical Journal, PubMed, Lancet, Wiley Online Library, Epistemonikos, and Elsevier. **Results:** The review of the articles showed that: 40% corresponds to a systematic review, 30% to an integration review, 10% to a systematic review and meta-analysis, 10% to a narrative review and 10% to a bibliographic review. On the other hand, 70% found effective coping strategies to reduce Burnout syndrome in nurses who work in the emergency services, while 30% did not find such strategies. **Conclusions:** Based on the review of the 10 articles, it was found that 7/10 evidenced effective coping strategies to decrease Burnout syndrome in nurses working in the emergency services, while 3/10 did not find such strategies.

Keywords: “effective coping strategies”, “Burnout syndrome,” “nurses” and “emergency service”.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) el Síndrome de Burnout o estrés ocupacional crónico es un grave problema de salud a nivel mundial, ya que su presencia en el ser humano puede devenir en trastornos de depresión, situación que en el año 2020 se puede convertir en la segunda causa de morbilidad (1).

Esta problemática de salud se viene observando desde hace varios años en el ámbito global, siendo conocida también como síndrome de sobrecarga emocional, síndrome de fatiga para el trabajo, situación que ha llevado a la OMS a declararla en el año 2000 como factor de riesgo laboral (2)

Al respecto, cabe señalar que este tipo de afecciones se convierte en una situación de riesgo para los profesionales que tienen actividades excesivamente demandantes y que trabajan con personas, tal como sucede en el caso de los profesionales de Enfermería quienes tienen bajo su responsabilidad el cuidado, la salud e incluso la vida de las personas, contexto que les exige un contacto permanente con los pacientes, ver de manera directa el dolor y el sufrimiento, situaciones que exigen un nivel de entrega, involucramiento y entrega que muchas veces hace soslayar una adecuada gestión de su propia salud (3).

Desde esta perspectiva, cada equipo de enfermería que se desenvuelve en el servicio de emergencias afronta situaciones continuas de atención a pacientes en condiciones frágiles de vida que necesitan de atención altamente especializada debido a su complejidad, situación que los expone a mantenerse en pie por periodos prolongados de tiempo (apoyo físico) realizando tareas y movimientos corporales tensos, lo que puede provocar lesiones, incomodidad e incluso el agotamiento profesional (4).

Todo este despliegue ha generado que los profesionales de enfermería que se desempeñan en el área de emergencias presentan niveles medios y altos de Burnout, siendo la despersonalización el síntoma que refleja los valores más elevados (5).

Esta situación es preocupante pues este agotamiento excesivo perjudica la salud de los profesionales de la enfermería, gremio que se constituye en el más numeroso del personal de sanidad y un elemento fundamental para la atención de los pacientes, factores sustentados en un basto fundamento teórico que brinda una sólida base a la praxis profesional. Todo ello, son razones más que suficientes para buscar el bienestar de todo el personal de enfermería, a fin de optimizar su desempeño en todos los campos inherentes a su labor (6).

No hay que olvidar que la misión primordial del equipo enfermero es lograr el bienestar del paciente y ayudarlo en sus padecimientos y afecciones de salud, con humanidad, disipando las dudas y temores de las familias y por supuesto también de la comunidad, además del esmero en su labor asistencial, con amor, dedicación e inteligencia (7,8).

En el caso peruano, la situación no difiere pues entre un 30% a 40% del personal de enfermería se ve afectada por este síndrome, debido a situaciones prolongadas de estrés en el trabajo, impactando de forma drástica en su salud física, social y mental (9)

Ello va en concordancia con la definición que realizó Freudenberger en 1974, señalando que el Síndrome de Burnout es un conjunto de expresiones que surgen en profesionales de diversas ramas como médicos, enfermeras, entre otros ámbitos de desempeño, debido a un exceso de desgaste y deterioro en la salud (10).

Sin embargo, con los años esta primera acepción fue variando en función a diversos estudios e investigaciones, pasando por los postulados de Maslach y Jackson quienes resaltaron la sintomatología de este mal en tres dimensiones: agotamiento emocional, baja realización personal y despersonalización, surgiendo así el inventario de Burnout de Maslach. Más adelante, ya para el caso específico de enfermería se propuso el modelo de Bunnk y Schaufeli que se basa en tres fuentes de estrés: percepción de equidad, incertidumbre y falta de control (11)

Cabe señalar aquí que el cansancio emocional consiste en una sensación de vacío y alto agotamiento, generando que pierda el encanto e interés por desarrollar sus labores. Por su parte, en el caso de la despersonalización se puede decir que consiste en actitudes de rechazo hacia las personas que se atiende, asumiendo acciones y reacciones negativas, hacia la propia persona y al trabajo. En cuanto al desinterés por el trabajo, es un situación que genera irritabilidad, disminuyendo el desempeño en la labor y la autoestima, factores que pueden redundar en depresión (12).

Frente a este panorama, se hace imprescindible asumir estrategias que permitan afrontar la situación y reducir los efectos que produce este síndrome. Algunas de ellas basadas en la normatividad existente sobre la salud ocupacional que se circunscriben a tres tipos de prevención: primaria, relacionada con las acciones de la organización para reducir los riesgos laborales; secundaria asociadas a la rotación en los puestos y en la infraestructura generando condiciones adecuadas de trabajo y, finalmente la prevención terciaria que consiste en asumir daños y perjuicios por afectación en la salud del personal, situación que se convierte en una acción de reparación (13).

Otros estudios señalan estrategias como el afrontamiento cognitivo que se orienta dar significación al objetivo, haciéndolo menos desagradable. Asimismo, se tiene al afrontamiento conductual que se basa en confrontar la realidad para manejar las consecuencias y, finalmente, el afrontamiento afectivo orientado a regular las emociones y lograr un equilibrio afectivo (14)

Así también, se manejan otro tipo de estrategias como la relajación, la reflexión, meditación, destrezas y discernimiento, conducentes a reducir los agobios que produce el estrés laboral, sus efectos son óptimos para reducir el Síndrome de Burnout (15).

El propósito principal del presente trabajo es sistematizar las evidencias sobre las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias, ya que las tareas profesionales periódicas son las que necesitan ser consideradas de manera eficaz a las necesidades de sus pacientes o usuarios, pero por varias circunstancias los enfermeros tienen que enfrentar diferentes situaciones que ocasionan desgaste profesional. Inevitablemente, la personalidad de cada individuo, las estrategias de afrontamiento que utilizan para combatirlo y el apoyo de la institución de trabajo, son fundamentales.

1.2. Formulación del problema.

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 Resultados
Enfermeras que laboran en los servicios de emergencias	Estrategias efectivas de afrontamiento	No aplica -	Disminuir el síndrome de Burnout

¿Cuáles son las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias?

1.3. Objetivo

Sistematizar las evidencias sobre las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias.

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de estudio: revisión sistemática

Para elaborar este trabajo de investigación se ha utilizado el diseño de revisión sistemática que se centra en un proceso de investigación observacional y retrospectivo, con el objetivo de sintetizar los resultados hallados en diversos trabajos de investigación previamente seleccionados. Por otro lado, es necesario precisar que este diseño se torna en una herramienta muy valiosa para las indagaciones en el ámbito de la salud, pues ayuda a identificar estudios elaborados en función a una problemática de investigación, a fin de responder a las preguntas que surgen de la práctica en este contexto laboral (10).

2.2. Población y muestra.

En el presente estudio la población estuvo constituida por 20 artículos y una muestra de 10 artículos científicos respecto a la problemática de esta investigación. Dichos paper fueron encontrados en diversas bases de datos como British Medical, Ebsco Journal, PubMed, Lancet, Wiley Online Library, Cochrane Library y Scielo y publicados en idioma español, inglés y portugués, con una antigüedad no mayor de diez años.

2.3. Procedimiento de recolección de datos.

La selección de cifras se ejecutó por medio de la inspección bibliográfica de escritos de investigaciones tanto nacionales como internacionales que mencionaron en su contenido como tema primordial, las estrategias verídicas de afrontamiento, a fin de disminuir el síndrome del quemado en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias que se hallaron, se incorporó lo más primordiales según escala de certeza y así se descartaron los menos sobresalientes. Se implantó la pesquisa siempre y cuando se accediera al texto completo del estudio científico.

Los algoritmos utilizados para efectuar la búsqueda sistemática de evidencias fueron los siguientes:

Eficacia AND estrategias efectivas de afrontamiento AND síndrome de Burnout AND enfermeras.

Estrategias efectivas de afrontamiento OR síndrome de Burnout.

Enfermeras AND estrategias efectivas de afrontamiento.

Base de datos:

British Medical, Ebsco Journal, PubMed, Lancet, Wiley Online Library, Cochrane Library y Scielo.

2.4. Técnica de análisis.

El desarrollo de esta investigación implicó utilizar la técnica de análisis mediante el uso de tablas. Desde esa perspectiva, la Tabla N° 1 ayudó a registrar la información más importante y medular de los 10 artículos científicos seleccionados. Asimismo, se llevó a cabo la evaluación de todos los artículos que respondieron a la pregunta PICO previamente formulada. Posteriormente, se estimó conveniente determinar la calidad de las evidencias encontradas y su respectiva fuerza de

recomendación, tomando la base señalada por el Sistema Grade, información que se plasmó en la Tabla N° 2.

2.5. Aspectos éticos.

La revisión crítica de los estudios científicos, se conformó acorde a las reglas técnicas de la bioética en la investigación objetivando que todos los estudios hayan concluido respetando las normas éticas en su elaboración.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas 1:

Estudios revisados sobre estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que trabajan en las áreas de emergencias.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Ruotsalainen JH, Verbeek JH, Mariné A, Serra C.	2015	Preventing occupational stress in healthcare workers. Prevención del estrés ocupacional en los trabajadores de la salud (16)	Cochrane Library https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002892.pub5/full/es Finlandia	Volumen: No consigna Número: 4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y meta-análisis	58 artículos	No corresponde	Los resultados obtenidos de la revisión de 58 artículos conformados por 54 ensayos controlados aleatorios y 4 artículos no aleatorios, que incluyeron 7188 integrantes. La revisión fue organizada en 4 grupos: estrategias cognitivo conductuales (n=14), relajación mental y física -ECC (n=21) combinación de ECC y relación (n=6) e intervenciones organizativas (n=20). Se encontró que ECC fue la mejor estrategia para reducir el agotamiento; así también las intervenciones organizativas.	Se concluyó que las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en el personal de salud, incluyendo los trabajadores de enfermería, fueron las de relajación mental y física (ECC) así como las intervenciones organizativas. Ambas estrategias ayudaron a disminuir el agotamiento y los síntomas propios de este síndrome.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Medeiros S, Alcantara LV, Vieira MS, Barbosa V.	2019	Prevention Actions of Burnout Syndrome in Nurses: An Integrating Literature Review. Acciones de prevención del síndrome de Burnout en enfermeras: una revisión de la literatura de integración (17).	Clinical practice & Epidemiology in Mental Health https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6446475/ Estados Unidos	Volumen: 15 Numero: No consigna

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión de integración	Población: 553 artículos Muestra: 30 artículos	No corresponde	Los resultados basados en la revisión de los 30 artículos seleccionados, demostraron que del 80% de los 25 programas de estrategia aplicados, los mejores resultados se obtuvieron con el yoga, las estrategias de afrontamiento cognitivo, programas de fatiga de compasión, meditación, supervisión clínica sistemática, programas de manejo de estrés basados en la web, mentales y programas de empoderamiento psicológico.	Se concluyó que las estrategias efectivas para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras fueron las intervenciones grupales como: habilidades de comunicación, relación interpersonal, intervenciones psicosociales, relajación física y mental, las cuales permitieron reducir el síndrome de agotamiento en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias, permitiendo un cambio en la relación enfermera-paciente.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Meléndez A, González R.	2016	Prevención, control y estrategias para el manejo del Síndrome de desgaste profesional de Enfermería en España (18).	Revista Enfermería del Trabajo https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5746484 España	Volumen: 6 Numero: 4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión narrativa	Población: 150 artículos Muestra: 32 artículos	No corresponde	Los resultados se obtuvieron mediante la revisión sistemática de los 32 artículos evidenciaron intervenciones a nivel individual y organizativo. De las dos mencionadas, las más efectivas, sumando un 90%, fueron estrategias individuales como: terapias basadas en la aprobación y compromiso, yoga, atención plena, la meditación, sentido de humor, control de la respiración, risoterapia y las estrategias de comunicación.	El estudio concluyó que las estrategias efectivas de afrontamiento al síndrome de Burnout en enfermeras que trabajan en los servicios de emergencias, son las terapias individuales, entre las cuales se encuentran la aceptación, la atención plena, el compromiso, risoterapia, meditación, yoga y las habilidades de comunicación. Todo ello evidencia que las actividades de afrontamiento se deben enfocar en las terapias individuales.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Vargas LD, Niño CL, Acosta JY.	2017	Estrategias que modulan el Síndrome de Burnout en enfermeros(as): una revisión bibliográfica (19)	Ciencia y Cuidado. https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/810/777 Colombia	Volumen: 14 Numero: 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión bibliográfica	1833 artículos 17 artículos	No corresponde	En cuanto a los resultados que se obtuvieron de la revisión de los 17 artículos sistemáticos, evidencian la disminución o ausencia del síndrome de Burnout luego de intervenciones clasificadas en tres dimensiones: despersonalización, cansancio emocional y realización personal. Solamente 1 artículo afirmó no haber cambio en ninguna de sus dimensiones, los 16 restantes (90%) afirmaron haber cambios en sus tres dimensiones. Las estrategias más aceptables son la ayuda al compañero, psicoeducación, medios para resolver los conflictos y estrategias de buena comunicación.	El estudio concluyó que las estrategias más efectivas de afrontamiento al síndrome de Burnout o del quemado en personal de enfermeras, fueron la psicoeducación, ayuda mutua entre colegas de trabajo y jefes, la cual ayuda a la prevención y afrontamiento de este síndrome a enfermeras que laboran en el área de emergencias.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Albedin L, Gómez JI, Cañadas GA, Cañadas GR, San Luis C, Aguayo R.	2016	Bayesian prevalence and Burnout levels in emergency nurses. A systematic review. Prevalencia bayesiana y niveles de Burnout en Enfermería de urgencias. Una revisión sistemática (20).	Revista Latinoamericana de Psicología http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v48n2/v48n2a07.pdf España	Volumen: 48

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	Población: 642 artículos Muestra: 27 estudios	No corresponde	Los resultados a los que se arribó con el análisis de la información recogida, indica que más del 50% de los participantes de los 27 estudios revisados, desarrollaron el trastorno y se encontraban en niveles medios o altos. Al comparar el personal de enfermería de urgencia con otros servicios, se obtuvo que los niveles de Burnout fueron mayores en los profesionales de enfermería que laboran en urgencias. Asimismo, se encontró que la prevalencia de Burnout en los profesionales de enfermería es alta, estimándose prevalencias entre el 38% y 28%. Con esta base, se propone como estrategia para el afrontamiento del síndrome la realización de turnos rotativos en los servicios de urgencias.	Se concluyó que la estrategia más efectiva de afrontamiento al síndrome de Burnout en enfermeras, consiste en realizar turnos rotatorios en los servicios de emergencias. Se hace especial énfasis justamente en las enfermeras que trabajan en el área de urgencias, debido al alto índice encontrado de esta afección.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Cardoso NL, De Oliveira A, Santos JD, Soares LR, Silva RN, Campelo E.	2015	Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de serviços de urgência e emergência. Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de urgencias y servicios de emergencias (21).	Revista Online de Pesquisa Cuidado Fundamental http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3822/pdf_1617 Brasil	Volumen: 7 Número : 3

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión integradora	Población: 3087 artículos Muestra: 11 artículos	No corresponde	Los resultados recogidos mediante la revisión sistemática de los 11 artículos que constituyeron la muestra evidenciaron que 7 estuvieron referidos al estrés; 4 a la calidad de vida y ocio; 1 acerca de síntomas somáticos del agotamiento profesional y 3 sobre el agotamiento profesional. Este tema es muy primordial para los profesionales porque permite contribuir a afrontar y prevenir el agotamiento profesional en enfermeras. Según el estudio el cuidado personal, actividades agradables y una actividad física o nutrición adecuada, influyen como la salud y la calidad de vida del equipo de urgencias, las actividades de ocio, puede clasificarse como estrategias para aliviar el Burnout	De acuerdo al estudio se concluyó que las estrategias efectivas para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras de emergencias consisten en: pasar tiempo con la familia; tiempo de descanso para realizar caminatas, dormir, leer, mirar televisión, jugar fútbol, ir al cine, navegar por Internet, ir a la iglesia y pescar. Todo ello, permitirá reducir los niveles de estrés del personal de enfermería, contribuyendo a lograr un buen estado de salud mental, física y emocional, aspectos que, sin duda, redundarán en beneficio de los pacientes.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Loya KM, Valdez J, Bacardí M, Jiménez A.	2018	Burnout síndrome among health personnel in Latinamerica: systematic review. El síndrome de agotamiento en el sector salud de Latinoamérica: revisión sistemática (22).	Journal of Negative & No Positive Results https://www.jonnpr.com/pdf/2060.pdf México	Volumen: 3 Número : 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	119 artículos 29 artículos	No corresponde	Los resultados, obtenidos de la revisión sistemática de 29 artículos demostraron que el síndrome de Burnout tuvo una intensidad que osciló entre el 2.1% y el 76%. Cabe señalar que el estudio incluyó profesionales de la salud como: médicos, odontólogos, enfermeras y otros trabajadores de este sector, mostrando una mayor prevalencia en los servicios de UCI, urgencias, oncología, cirugía, medicina interna y anestesiología. Por otro lado, considerando que el personal que trabaja una mayor cantidad de horas extra, atendiendo a una gran cantidad de pacientes, sin que existan medidas para prevenir el síndrome de Burnout, se sugiere aplicar estrategias como: terapia psicológica, periodos de reposo, cambios de turnos y rotación de servicios.	Se concluyó que actualmente no existen estrategias efectivas para prever el síndrome de Burnout y que el personal sigue laborando demasiadas horas, los cuales ayudan al incremento en la intensidad de este síndrome. Por lo que se propone que las estrategias efectivas de afrontamiento para enfermeras son el tratamiento psicológico, periodos de descanso o realizar turnos rotatorios y rotar en las diferentes áreas de emergencias.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Adrienssens J, De Gucht V, Maes S	2014	Determinants and prevalence of Burnout in emergency nurses: A systematic review of 25 years of research. Determinantes y prevalencia de agotamiento en enfermeras de emergencia: una revisión sistemática de 25 años de investigación (23).	International Journal of Nursing Studies https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748914002983 Países Bajos	Volumen: 52 Numero: 2

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	Población: 489 artículos Muestra 17 estudios	No corresponde	Los resultados que arrojó la revisión sistemática de los 17 artículos evidenciaron que un promedio de 26% de las enfermeras de emergencia fueron afectadas por el agotamiento, debido a factores demográficos, cualidades propias de la persona y los inadecuados medios de afrontamiento. Otros aspectos que inciden en esta situación son las características vinculadas al entorno del trabajo, como la observación de situaciones trágicas, y las variables asociativas en las enfermeras. Por tanto, los autores recomiendan estrategias efectivas de afrontamiento basadas en la comunicación y los trabajos en equipo.	Se concluyó que no existen estrategias efectivas para prever el síndrome de Burnout señalando la necesidad de reformular la gestión hospitalaria, evitando la rotación y el cansancio excesivo del personal de enfermería y así poder afrontar de forma eficaz este síndrome. Algunas de las estrategias propuestas son: la buena comunicación y trabajo en equipo entre las enfermeras que laboran en emergencias.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la investigación	Revista donde se ubica la publicación	Volumen y número
Barragán AB, Martos A, Cardila F, Molero MM, Pérez MC y Gázquez JJ.	2015	Variables relacionadas y prevalencia del Burnout en profesionales sanitarios (24).	European Journal of Health Research https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6152062 España	Numero: 1 Volumen: 1

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	63 artículos 16 artículos	No corresponde	De los 16 artículos revisados, se encontró que en 1 la presencia de Burnout no es alta, mientras que en los otros 15 se encontró presencia de Burnout, cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal. En cuanto a este último factor realización personal, en 2 artículos se encontró altas puntuaciones. Así también, en 1 de los artículos se encontró que las enfermeras son las que tienen la mayor posibilidad de tener Burnout, mientras que otro artículo señaló que son los médicos quienes tienen mayor riesgo. En suma, se encontró una incidencia del síndrome de agotamiento en el profesional de salud y de enfermería, es de 4.5 % la que incide de una serie de características que están vinculadas entre sí. Se encontró también que el lugar de trabajo, la categoría profesional, el sexo y el área de trabajo se convierten en factores decisivos en el riesgo de contraer el síndrome de Burnout.	Se concluyó que no existen estrategias efectivas para prever el síndrome de Burnout en enfermeras ni en el personal de salud en general. Asimismo, se encontró que los más vulnerables para adquirir este síndrome son los profesionales de enfermería, debido a que están expuestos a altos grados de agotamiento físico y psicológico. Se sugieren implementar estrategias efectivas de afrontamiento como, realizar una intervención a nivel individual enseñando las habilidades de comunicación y manejo de emociones lo que permitiría al personal de enfermería a laborar de manera eficaz en los servicios de emergencias.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Santos AP, Dos Santos AL, Machado R, Venézia AM, Viana JC, De Oliveira JC.	2019	O esgotamento físico dos enfermeiros no setor de urgência e emergência: revisão integrativa Agotamiento físico de enfermeras en el sector de urgencias y emergencias (25).	Revista Nursing http://www.revistanursing.com.br/revistas/251/pg26.pdf Brasil	Volumen: 22 Numero: 251

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos ético	Resultados	Conclusión
Revisión integrativa	8 artículos	No corresponde	Los resultados obtenidos mediante la revisión de los 8 artículos seleccionados, pusieron en evidencia los principales factores que derivan en Burnout como la gestión hospitalaria, el estrés, el desgaste profesional y la insatisfacción en el trabajo. Así también se resalta que las enfermeras son las más propensas a verse afectadas por el síndrome debido a su recargada labor, los largos tiempos de trabajo y el contexto en el cual se desenvuelven, resaltando la necesidad de implementar estrategias que permitan enfrentar esta problemática como la buena comunicación en el centro de trabajo para que haya una mejor interacción entre los profesionales que se desempeñan en ese ámbito y un ambiente de trabajo que los estimule.	Se concluyó que el síndrome de Burnout es un problema de salud pública que tiene implicaciones en el estado físico y mental de los trabajadores. En cuanto a las estrategias más efectivos para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras se encuentran, la comunicación interna y trabajo en equipo, lo que permite al profesional de enfermería realizarse de manera plena y completa en el servicio de emergencias.

3.2. Tabla 2:

Resumen de estudios sobre estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el Síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en el servicio de emergencias

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema GRADE)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión sistemática y meta-análisis</p> <p>Prevención del estrés ocupacional en los trabajadores de la salud</p>	<p>Se concluyó que las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en el personal de salud, incluyendo los trabajadores de enfermería, fueron las de relajación mental y física (ECC) así como las intervenciones organizativas. Ambas estrategias ayudaron a disminuir el agotamiento y los síntomas propios de este síndrome.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Finlandia</p>
<p>Revisión de integración</p> <p>Acciones de prevención del síndrome de Burnout en enfermeras: una revisión de la literatura de integración.</p>	<p>Se concluyó que las estrategias efectivas para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras fueron las intervenciones grupales como: habilidades de comunicación, relación interpersonal, intervenciones psicosociales, relajación física y mental, las cuales permitieron reducir el síndrome de agotamiento en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias, permitiendo un cambio en la relación enfermera-paciente.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Estados Unidos</p>
<p>Revisión narrativa</p> <p>Prevención, control y estrategias para el manejo del síndrome de desgaste profesional de Enfermería en España</p>	<p>El estudio concluyó que las estrategias efectivas de afrontamiento al síndrome de Burnout en enfermeras que trabajan en los servicios de emergencias, son las terapias individuales, entre las cuales se encuentran la aceptación, la atención plena, el compromiso, risoterapia, meditación, yoga y las habilidades de comunicación. Todo ello evidencia que las actividades de afrontamiento se deben enfocar en las terapias individuales.</p>	<p>Moderada</p>	<p>Baja</p>	<p>España</p>

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema GRADE)	Fuerza de recomen dación	País
<p>Revisión bibliográfica</p> <p>Estrategias que modulan el Síndrome de Burnout en enfermeros (as): una revisión bibliográfica</p>	<p>El estudio concluyó que las estrategias más efectivas de afrontamiento al síndrome de Burnout o del quemado en personal de enfermeras, fueron la psicoeducación, ayuda mutua entre colegas de trabajo y jefes, la cual ayuda a la prevención y afrontamiento de este síndrome a enfermeras que laboran en el área de emergencias.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Colombia</p>
<p>Revisión Sistemática</p> <p>Prevalencia bayesiana y niveles de Burnout en Enfermería de urgencias. Una revisión sistemática</p>	<p>Se concluyó que la estrategia más efectiva de afrontamiento al síndrome de Burnout en enfermeras, consiste en realizar turnos rotatorios en los servicios de emergencias. Se hace especial énfasis justamente en las enfermeras que trabajan en el área de urgencias, debido al alto índice encontrado de esta afección.</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>España</p>
<p>Revisión de integración</p> <p>Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de urgencias y servicios de emergencias</p>	<p>De acuerdo al estudio se concluyó que las estrategias efectivas para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras de emergencias consisten en: pasar tiempo con la familia; tiempo de descanso para realizar caminatas, dormir, leer, mirar televisión, jugar fútbol, ir al cine, navegar por Internet, ir a la iglesia y pescar. Todo ello, permitirá reducir los niveles de estrés del personal de enfermería, contribuyendo a lograr un buen estado de salud mental, física y emocional, aspectos que, sin duda, redundarán en beneficio de los pacientes</p>	<p>Alta</p>	<p>Fuerte</p>	<p>Brasil</p>

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema GRADE)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión Sistemática</p> <p>El síndrome de agotamiento en el sector salud de Latinoamérica: revisión sistemática</p>	<p>Los resultados, obtenidos de la revisión sistemática de 29 artículos demostraron que el síndrome de Burnout tuvo una intensidad que osciló entre el 2.1% y el 76%. Cabe señalar que el estudio incluyó profesionales de la salud como: médicos, odontólogos, enfermeras y otros trabajadores de este sector, mostrando una mayor prevalencia en los servicios de UCI, urgencias, oncología, cirugía, medicina interna y anestesiología. Por otro lado, considerando que el personal que trabaja una mayor cantidad de horas extra, atendiendo a una gran de pacientes, sin que existan medidas para prevenir el síndrome de Burnout, se sugiere aplicar estrategias como: terapia psicológica, periodos de reposo, cambios de turnos y rotación de servicios.</p>	Alta	Fuerte	México
<p>Revisión sistemática</p> <p>Determinantes y prevalencia de agotamiento en enfermeras de emergencia: una revisión sistemática de 25 años de investigación</p>	<p>Los resultados que arrojó la revisión sistemática de los 17 artículos evidenciaron que un promedio de 26% de las enfermeras de emergencia fueron afectadas por el agotamiento, debido a factores demográficos, cualidades propias de la persona y los inadecuados medios de afrontamiento. Otros aspectos que inciden en esta situación son las características vinculadas al entorno del trabajo, como la observación de situaciones trágicas, y las variables asociativas en las enfermeras. Por tanto, los autores recomiendan estrategias efectivas de afrontamiento basadas en la comunicación y los trabajos en equipo.</p>	Alta	Fuerte	Países bajos

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias (según sistema GRADE)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión sistemática Variables relacionadas y prevalencia del Burnout en profesionales sanitarios</p>	<p>Se concluyó que no existen estrategias efectivas para prever el síndrome de Burnout en enfermeras ni en el personal de salud en general. Asimismo, se encontró que los más vulnerables para adquirir este síndrome son los profesionales de enfermería, debido a que están expuestos a altos grados de agotamiento físico y psicológico. Se sugieren implementar estrategias efectivas de afrontamiento como, realizar una intervención a nivel individual enseñando las habilidades de comunicación y manejo de emociones lo que permitiría al personal de enfermería a laborar de manera eficaz en los servicios de emergencias.</p>	Alta	Fuerte	España
<p>Revisión integradora Agotamiento físico de enfermeras en el sector de urgencias y emergencias</p>	<p>Se concluyó que el síndrome de Burnout es un problema de salud pública que tiene implicaciones en el estado físico y mental de los trabajadores. En cuanto a las estrategias más efectivos para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras se encuentran, la comunicación interna y trabajo en equipo, lo que permite al profesional de enfermería realizarse de manera plena y completa en el servicio de emergencias.</p>	Alta	Fuerte	Brasil

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Discusión

Para elaborar este trabajo de revisión sistemática se seleccionaron 10 artículos científicos sobre estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias.

En esa línea, 30% de los artículos científicos utilizados para esta investigación procedieron de España, el 20% de Brasil, el 10% de Colombia, 10% de México, el 10% de Estados Unidos, el otro 10% de Finlandia y el otro 10% de Países Bajos. Por tanto, el 90% de estudios fueron de alta calidad y el 10% de calidad moderada.

Tomando en cuenta las conclusiones a las que se llegó después de realizar la revisión sistemática de los 10 artículos seleccionados, se encontró que el 90% es de alta calidad y el 10% de calidad moderada.

En cuanto al diseño de los artículos el 40% corresponde a revisión sistemática, 30% a revisión de integración, 10% a revisión sistemática y meta-análisis, 10% a revisión narrativa y 10% a revisión bibliográfica.

Los bases de datos especializadas para la búsqueda de los artículos científicos fueron: Wiley Online Library, Cochrane Library, Journal, PubMed, Lancet, Epistemonikos, ElSeiver y British Medical

Como resultado de esta investigación, se hallaron diversas evidencias respecto a las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias. De esta manera, conviene resaltar la investigación realizada por Medeiros S. (17) sobre “Acciones de prevención del síndrome de Burnout en enfermeras: una revisión de la literatura de integración”, donde concluyó que las estrategias efectivas para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras fueron aquellas que involucraron intervenciones grupales entre las cuales se encuentran las habilidades de comunicación, las relaciones interpersonales y psicosociales, así como la relajación tanto física como mentalmente, las cuales permitieron reducir este síndrome.

Por su parte, Santos AP, Dos Santos AL, Machado R, Venézia AM, Viana JC, De Oliveira JC. (25) en su trabajo sobre “Agotamiento físico de enfermeras en el sector de urgencias y emergencias” concluyeron que el síndrome de Burnout es un problema de corte mundial y su impacto va desde el estado físico y mental de los colaboradores. Asimismo, se evidenció que las estrategias más efectivas para afrontar el síndrome de Burnout en enfermeras consisten en estrategias de comunicación interna y de trabajo en equipo, permitiendo el equipo enfermero desplegar sus actividades de manera óptima en las áreas de urgencias y emergencias.

Otra investigación en la que se encontró resultados relevantes es la de Vargas L (19) bajo el título de Estrategias que modulan el Síndrome de Burnout en enfermeros(as): una revisión bibliográfica, concluyendo que las estrategias más efectivas de afrontamiento al síndrome de Burnout en enfermeras fueron la psicoeducación, ayuda mutua entre colegas y jefes de trabajo, que contribuyen a prevenir y afrontar la presencia de

este síndrome en el personal de enfermería que labora en el servicio de emergencia.

Así también, Adrienssens J (23) en su investigación sobre “Determinantes y prevalencia de agotamiento en enfermeras de emergencia: una revisión sistemática de 25 años de investigación” concluyó que no se aplican estrategias efectivas para prever el síndrome de Burnout estableciendo la necesidad de optimizar la gestión hospitalaria, tomando acciones que permitan evitar la rotación y el cansancio extremo. En esa medida, se proponen estrategias como la adecuada comunicación y el trabajo en equipo.

Otra investigación donde se encontró que no existen estrategias efectivas para prever el síndrome de Burnout, es la que realizó Loya M (22) con el título El síndrome de agotamiento en el sector salud de Latinoamérica: revisión sistemática. Señaló también que el personal de salud, incluidos los profesionales de enfermería, asumen demasiadas horas laborables, las cuales recargan las actividades y el estrés que ello conlleva. De ahí que se señale la importancia de implementar el uso de estrategias efectivas como: el tratamiento psicológico, realizar turnos rotatorios, periodos de descanso o rotar en los diferentes servicios que se brindan en el área de emergencias.

En este contexto es insoslayable indicar la relevancia de lograr que las instituciones de salud cuenten con un programa de gestión que permita establecer las condiciones adecuadas para que el personal de enfermería desempeñe sus acciones de manera óptima, cuidando las condiciones en las que se trabaja, el tiempo establecido para el ejercicio de las labores, el nivel de comunicación que existe entre todos los miembros del personal de salud y el personal directivo. Más aún, si se considera que el personal enfermero realiza una misión de suma importancia para asistir a los pacientes y guiar a los familiares, brindando acciones de soporte, cuidado y atención integral para conseguir que los pacientes se recuperen o asuman de manera

calmada cualquier circunstancia que se pudiera presentar en su estado de salud.

Desde esta perspectiva, esta revisión sistemática, ha buscado aportar evidencias respecto a las estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

De acuerdo a las 10 evidencias científicas seleccionadas y revisadas se concluye que:

1. En 7 de los 10 artículos (16) (17) (18) (19) (20) (21) (25) se evidencia que existen estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias.
2. En 3 de los 10 artículos (22) (23) (24) se evidencia que no existen estrategias efectivas de afrontamiento para disminuir el síndrome de Burnout en enfermeras que laboran en los servicios de emergencias.

5.2. Recomendaciones

- Realizar evaluaciones psicológicas mediante tamizajes a cada personal de enfermería que labora en los servicios de emergencia para identificar la presencia del síndrome de burnout.
- Realizar terapias individuales, intervenciones familiares con enfoque en el entrenamiento de habilidades sociales (habilidades de comunicación, manejo de emociones, el poder ser empático) para afrontar y disminuir el síndrome de burnout.
- Realizar el acompañamiento psicosocial al personal de enfermería del servicio de emergencia.

- Poner en práctica el autocuidado en salud mental enfocándonos en la esfera mental, emocional, corporal, espiritual y social.
- Realizar terapias grupales enfocadas en el apoyo social que fomenten trabajo en equipo entre compañeros y jefes, indispensables para crear un buen ambiente.
- Implementación del plan de pausa activa, en coordinación con el director del establecimiento de salud y departamento de enfermería del área de emergencias.
- Que los profesionales de enfermería que laboran en los servicios de emergencias, puedan tener organizado su tiempo para así aprovechar sus tiempos libres en poder realizar estrategias de afrontamiento como actividades de ocio, meditación, yoga para disminuir el síndrome de Burnout.
- Realizar habitualmente la valoración de la táctica de supervivencia del personal de enfermería que labora en el servicio de emergencia.
- Que los servicios de emergencias, realicen más investigaciones científicas, para prevenir el síndrome de Burnout en el personal de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Grazziano ES, Ferraz ER. Impacto del estrés ocupacional y Burnout en enfermeros. *Enferm. Glob.* [Internet]* Brasil, 2010. [Citado el 07 de ene de 2020] (18) Disponible desde: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000100020
2. Gutiérrez OA, Loba NJ y Martínez J. Prevalencia del Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de la Orinoquia colombiana, 2016. *Universidad y salud.* [Internet]* Colombia, 2017. [Citado el 07 de ene de 2020] 20(1): 37-43 Disponible desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n1/0124-7107-reus-20-01-00037.pdf>
3. Díaz B, Vásquez OM, Martínez R, Santos YC, Hernández LI. El Síndrome de Burnout en Enfermería: Una Barrera para el Cuidado de Calidad. *Salud y Administración* [Internet]* México, 2015. [Citado el 09 de ene de 2020] 2(15) 51 – 54. Disponible desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n1/0124-7107-reus-20-01-00037.pdf>
4. Chen, FL, Chen K, Chiou SY, Chen PY, Du ML, Tung TH. The longitudinal study for the work-related factors to job performance among nurses in emergency department. *Medicine* [Internet]* Baltimore, 2019. [Citado el 09 de ene de 2020] 98(12); Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6708797/>
5. Nespereira T, Vasquez M. Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department. *Enferm Clin* [Internet]* 2017. [Citado el 10 de ene de 2020] 27(3) 172 – 178. Disponible desde: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28499753/>
6. Torres MD, Sánchez S, Salamanca AB. Enfermera con Síndrome de Burnout. *Revista Enfermería Docente.* [Revista internet] Madrid, 2015. [Citado el 13 de ene de 2020] (104): 39-43. Disponible desde: <http://www.index-f.com/edocente/104pdf/10439.pdf>
7. Ministerio de Sanidad de España. El Síndrome de Burnout en profesionales sanitarios. [Internet]* España, 2004. [Citado el 14 de ene de 2020] Disponible desde:

www.msc.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdr/vol83/vol83_2/RS832C_169.pdf - Páginas similares.

8. Navas J. El estrés nuestro de cada día. [Internet]* 2019. [citado el 14 de ene de 2020] Disponible desde: <http://www.bvs-psi.org.br/dominicana/PerspectivasPsicol2.pdf>
9. Sarmiento GS. Burnout en el servicio de emergencia de un hospital. Horiz. Med. [Internet]* Lima, 2019. [Citado el 17 de ene de 2020] 19(1) Disponible desde: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2019000100011
10. Enríquez F, Garzón F. Burnout in the educational practice of the teaching of Pasto. 2012. [Citado 18 de ene de 2020] Disponible desde: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000100005.
11. Arias WL, Muñoz, A. Síndrome de Burnout en personal de enfermería de Arequipa. Rev Cubana Salud Pública. [Internet]* Cuba, 2016. [Citado el 19 de ene de 2020] 42(4) Disponible desde: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000400007
12. Maslach C, Jackson S. The measurement of experienced Burnout. Journal of Occupational Behaviour [Internet]* 1981. [Citado el 21 de ene. de 2020]; 2: 99 – 113. Disponible desde: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/job.4030020205/pdf>
13. Hernandez C, Madrigal M. Prevención del síndrome de Burnout en el personal de enfermería. [Internet]* 2015. Universidad Valladolid. (citado 21 de ene 2019)
14. Montoya P, Morena S. Relación entre síndrome de Burnout, estrategias de afrontamiento y engagement, Psicología desde el caribe. [Revista de Internet]* Barranquilla, 2012. [Citado el 23 de ene de 2020] 29(1) Disponible desde: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2012000100011
15. Maricutoiu LP, Sava FA, Butta O. The effectiveness of controlled interventions on employees' Burnout: A metaanalysis. Journal of

- Occupational and Organizational Psychology [Revista Internet]*. 2014 [citado 23 de ene de 2020]; 89 (1). Disponible desde: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/joop.12099>
16. Ruotsalainen JH, Verbeek JH, Mariné A, Serra C. Preventing occupational stress in healthcare workers. Cochrane Library. [Revista Internet]*. Finlandia, 2015 [Citado 23 de ene de 2020]; (4); 64-73. Disponible desde: <https://www.cochranelibrary.com/es/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD002892.pub5/full/es>
17. Medeiros S, Alcantara LV, Vieira MS, Barbosa V. Prevention Actions of Burnout Syndrome in Nurses: An Integrating Literature Review. Clinical practice & Epidemiology in Mental Health. [Revista Internet]*. Estados Unidos, 2019 [Citado 24 de ene de 2020]; 15. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6446475/>
18. Meléndez A, González R. Prevención, control y estrategias para el manejo del Síndrome de desgaste profesional de Enfermería en España. Revista Enfermería del Trabajo. [Revista Internet]*. España, 2016 [Citado 12 de dic de 2019]; 15; 131–135. Disponible desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6446475/>
19. Vargas LD, Niño CL, Acosta JY. Estrategias que modulan el Síndrome de Burnout en enfermeros(as): una revisión bibliográfica. Ciencia y Cuidado. [Revista Internet]*. Colombia, 2016 [Citado 15 de dic de 2019]; 14(1); 111-131. Disponible desde: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/810/777>
20. Albedin L, Gómez JI, Cañadas GA, Cañadas GR, San Luis C, Aguayo R. Bayesian prevalence and Burnout levels in emergency nurses. A systematic review. Revista Latinoamericana de Psicología. [Revista Internet]*. España, 2016 [Citado 17 de dic de 2019]; 48; 137 - 145. Disponible desde: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v48n2/v48n2a07.pdf>
21. Cardoso NL, De Oliveira A, Santos JD, Soares LR, Silva RN, Campelo E. Síndrome de Burnout em profissionais de enfermagem de serviços de urgência e emergencia. Revista Online de Pesquisa Cuidado Fundamental. [Revista Internet]*. Brasil, 2015 [Citado 19 de nov de 2019]; 7(3) 2749-2760. Disponible desde:

http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/3822/pdf_1617

22. Loya KM, Valdez J, Bacardí M, Jiménez A. Burnout síndrome among health personnel in Latinamerica: systematic review. Journal of Negative & No Positive Results. [Revista Internet]*. México, 2018 [Citado 25 de ene de 2020]; 3(1); 40-48. Disponible desde: <https://www.jonnpr.com/pdf/2060.pdf>
23. Adrienssens J, De Gucht V, Maes S. Determinants and prevalence of Burnout in emergency nurses: A systematic review of 25 years of research. International Journal of Nursing Studies. [Revista Internet]*. Países Bajos, 2014 [Citado 25 de ene de 2020]; 52(2). Disponible desde: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748914002983>
24. Barragán AB, Martos A, Cardila F, Molero MM, Pérez MC, Gázquez JJ. Variables relacionadas y prevalencia del Burnout en profesionales sanitarios. European Journal of Health Research. [Revista Internet]*. España, 2015 [Citado 03 de dic de 2019]; 1(1); 5-14. Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6152062>
25. Santos AP, Dos Santos AL, Machado R, Venézia AM, Viana JC, De Oliveira JC. O esgotamento físico dos enfermeiros no setor de urgência e emergência: revisão integrativa. Revista Nursing. [Revista Internet]*. Brasil, 2019 [Citado 03 de dic de 2019]; 1(1); 2839-2843. Disponible desde: <http://www.revistanursing.com.br/revistas/251/pg26.pdf>