



Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”

Facultad Ciencias de la Salud

Carrera Enfermería

Previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Tema:

Síndrome de Burnout en los estudiantes del primer nivel de Enfermería.

Autora:

Barcia Murillo Shirley Jamileth

Tutora:

Lcda. Galina González Kadashinskaia PhD

Manta-Manabí-Ecuador

2025-1



	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud, matriz Manta, Carrera de Enfermería de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí,
CERTIFICO:

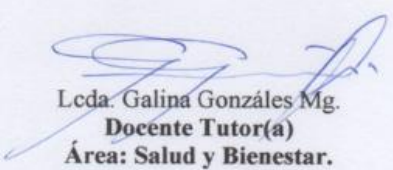
Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular de Revisión Bibliográfica (Tesis), bajo la autoría de la estudiante **Barcia Murillo Shirley Jamileth**, legalmente matriculado/a en la carrera de **Enfermería**, período académico **2023-II A 2024-I** cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto es **"Síndrome de Burnout en los estudiantes del primer nivel de Enfermería."**

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 29 de julio de 2024.

Lo certifico,


Lcda. Galina Gonzáles Mg.
Docente Tutor(a)
Área: Salud y Bienestar.



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA.**

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN

TÍTULO:

“Síndrome de Burnout en los estudiantes del primer nivel de Enfermería”.

TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN

Sometido a consideración del tribunal de seguimiento y evaluación, legalizada por el
Honorable Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

APROBADO POR:

Lic. Miriam Santos, PhD.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Esp. Marilín García Pena.

MIEMBRO 1

Dr. Xavier Basurto Zambrano.

MIEMBRO 2

Lic. Lastenia Cedeno Cobeña.

**LO CERTIFICA
SECRETARÍA DE LA CARRERA**



DEDICATORIA

Si te caes 8 veces, levántate 9 veces así es como sabrás que tan fuerte eres al superar los obstáculos de la vida.

Dedico este trabajo a Dios por ser mi guía y protección en todos estos años de estudios.

A mis padres, Lcda. Inés Margarita Murillo y Ángel Rafael Barcia, por ser mi apoyo incondicional, por haberme formado con modales y reglas gracias a eso soy la persona que soy en la actualidad y por instruirme a enfrentar la vida mostrándome el camino de la superación.

A mis hermanos, Ing. Miguel Barcia M. y Arq. Selena Barcia M., gracias por sus consejos, paciencia y todo el apoyo que me han brindado durante este trayecto de mis estudios.

A Scrapy y Zeus “mascotas” por la compañía y fidelidad que me brindan día a día.

Shirley Jamileth Barcia Murillo.



AGRADECIMIENTO

Con sacrificio y esfuerzo he podido alcanzar uno de tantos de mis grandes sueños, agradecida infinitamente a Dios por la inteligencia y sabiduría que nos brinda a todos los seres humanos.

A mis padres por su apoyo incondicional en mi vida personal y estudiantil, por sus principios y valores que he llegado a ser una buena persona.

A la Lcda. Galina González Mg, por sus sabios conocimientos y paciencia, ha sido un privilegio poder contar con su guía y ayuda, quien supo orientar de manera correcta este trabajo de titulación.

De igual manera a todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la salud, Carrera de Enfermería de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí; por todos sus conocimientos impartidos dentro de las aulas que nos prepararon para la vida personal y profesional, en fin, mi agradecimiento a mis amigos dentro y fuera de la facultad, familiares y todos quienes arrimaron el hombro para esta meta de hoy en día sea una realidad.

Infinitas gracias, con amor y cariño.

Shirley Jamileth Barcia Murillo.

Índice

ÍNDICE TABLA DE ILUSTRACIONES.....	VIII
ÍNDICE TABLA	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCION	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
OBJETO DE ESTUDIO.	14
CAMPO DE ACCIÓN.....	14
OBJETIVO GENERAL:.....	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	14
JUSTIFICACIÓN	15
CAPITULO I	16
BASES TEÓRICAS REFERENCIALES VINCULADAS AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
ANTECEDENTES:	16
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.	18
Definición.	18
Etiología.....	18
Los factores desencadenantes del Síndrome de Burnout según (Horacio. C, 2019)	18
Clasificación y tipos de síndrome de burnout.....	19
Método de diagnóstico.....	19
Diagnósticos diferenciales	19
Estrategias de prevención y tratamiento; y técnicas de intervención frente al burnout.	20
.....	20
Burnout en estudiantes de enfermería.....	21



BASES TEÓRICAS DE ENFERMERÍA ACORDE AL LINEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN.	21
Callista Roy.....	21
Principales conceptos y definiciones.	21
BASES LEGALES	24
(PROYECTO DE LEY ORGÁNICA DE SALUD MENTAL)	24
METODOLOGÍA.	27
DISEÑO.....	27
ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA.	27
CRITERIOS DE INCLUSIÓN	27
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	27
MÉTODO DE EXTRACCIÓN DE DATOS	28
RESULTADOS.	29
Selección de estudios	29
Características de los estudios incluidos.....	29
Año de publicación.....	30
Tipo de estudio.....	31
País de publicación	31
DISCUSIÓN.	36
CONCLUSIÓN.....	38
RECOMENDACIONES.....	39
Diseño de la Propuesta.....	40
Bibliografía	43
Anexos.	50



ÍNDICE TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos.....	28
Ilustración 2: Resultados de la búsqueda según la base de datos abaladas a las ciencias de la salud.	29
Ilustración 3: Resultados de la distribución de los años de publicación.....	30
Ilustración 4: Resultados del tipo de estudio de los artículos	31
Ilustración 5: Resultados del país de publicación de estudio de los artículos	31

ÍNDICE TABLA

Tabla 1: Características de los artículos incluidos.	32
---	----



RESUMEN

El síndrome de burnout es la respuesta al estrés académico crónico que ocurre en los estudiantes de ciencias de la salud; tiene efectos negativos en la etapa estudiantil; entre los cuales se destacan: la afectación del rendimiento académico y la falta de motivación para continuar sus estudios, llegando a afectar su futura práctica profesional. Con el objetivo de diseñar un material educativo relacionado con la prevención del síndrome de burnout dirigido a los estudiantes de enfermería, para promover la salud mental en la población estudiantil, se realizó una revisión integradora mediante lectura crítica en las bases de datos PubMed, Elsevier, Scopus, Scielo, Lilacs y Redalyc, que tras el uso de filtros automáticos se obtuvieron 30 artículos. Entre los principales resultados podemos destacar los siguientes: existe relación entre el burnout académico y el riesgo suicida. Asimismo, la detección oportuna y precoz de la relación entre el burnout académico y el riesgo suicida puede ayudar a prevenir el comportamiento suicida e incluso el suicidio en estudiantes de enfermería. Urge que las universidades busquen estrategias de pesquisa precoz del síndrome de burnout y así evitar tragedias como las de un suicidio asociado. Es urgente invertir en acciones de promoción y prevención de la salud de estos individuos en el contexto universitario. En todas las dimensiones, el sexo femenino se percibe con mayores niveles de agotamiento emocional.

Palabras claves: síndrome de burnout, burnout en estudiantes de enfermería, agotamiento de estudiantes de enfermería.



ABSTRACT

Burnout syndrome is the response to chronic academic stress that occurs in health sciences students; It has negative effects on the student stage; among which the following stand out: the impact on academic performance and the lack of motivation to continue their studies, affecting their future professional practice. With the objective of designing educational material related to the prevention of burnout syndrome aimed at nursing students, to promote mental health in the student population, an integrative review was carried out through critical reading in the databases PubMed, Elsevier, Scopus, Scielo, Lilacs and Redalyc, which after using automatic filters, 30 articles were obtained. Among the main results we can highlight the following: there is a relationship between academic burnout and suicidal risk. Likewise, timely and early detection of the relationship between academic burnout and suicidal risk can help prevent suicidal behavior and even suicide in nursing students. It is urgent that universities seek strategies for early detection of burnout syndrome and thus avoid tragedies such as associated suicide. It is urgent to invest in actions to promote and prevent the health of these individuals in the university context. In all dimensions, the female sex is perceived as having higher levels of emotional exhaustion.

Keywords: burnout syndrome, burnout in nursing students, exhaustion in nursing students.



INTRODUCCION

El síndrome de burnout (SB) es la respuesta al estrés académico crónico que ocurre en los estudiantes de ciencias de la salud quienes comienzan la educación superior. El impacto en el bienestar de los estudiantes, desde el agotamiento físico, mental y emocional hasta las relaciones interpersonales durante los conflictos; transforman la salud física y mental de estos, lo cual se ve reflejado en la disminución del rendimiento académico y su productividad. (Núñez, 2023)

Desde la perspectiva psicosocial este síndrome se caracteriza por ser un proceso progresivo de pérdida, responsabilidad profesional y cinismo o distanciamiento emocional que se daba entre los profesionales de la asistencia a personas y está definido por tres síntomas claves: sentimiento de agotamiento emocional, actitudes de despersonalización y una baja motivación laboral.

De acuerdo con (Ticona, 2020), durante la etapa universitaria el estudiante desarrolla nuevas competencias, que implican mayor autoexigencia que, unido a los estándares establecidos por la institución, generan estrés. La exposición prolongada en estudiantes universitarios a factores tales como: la sobrecarga académica, organizacional y problemas de índole familiar y socioeconómicos contribuyen a generar estrés; de mantenerse esta situación en el tiempo estos se tornan crónicos, desencadenando el síndrome de burnout. (Marenco, 2020, pág. 40)

Un estudio realizado en México (2012), demostró una distribución bimodal, con los puntos más altos en los primeros y últimos niveles de estudios en la carrera de enfermería. Los resultados de la prevalencia obtenidos en esta investigación muestran que el estrés académico en esta carrera del área de la salud se comporta de forma constante en la mayor parte de los estudiantes. (Contreras.S, Bravo.C, Osses.P, & Nicolas.B, 2019)

Actualmente, las estrategias y técnicas de intervención se basan en los diversos métodos y conocimientos desarrollados para afrontar y manejar el estrés, para prevenir los factores de riesgo con el fin de que conozcan el problema para afrontar los obstáculos que se presentan día a día y así deberían de organizar el tiempo para cada actividad; y mejorar su estilo de vida.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al Síndrome de Burnout como: una patología producida por el desgaste mental y físico de la persona que lo padece. En cuanto al entorno académico es la autopercepción del alumno, de no ser suficiente para la carrera, de modo que se produce un proceso de distanciamiento hacia las personas y actividades que antes disfrutaba, manifestado por el desinterés junto a la pérdida de capacidad de rendimiento (OMS, 2021)

Asimismo, muchos estudiantes se encuentran involucrados en esta situación, debido a la carga académica y personal que implica cumplir con todas las exigencias de los estudios universitarios. La adaptación del estudiante a las exigencias de la educación superior supone un proceso difícil, debido a los cambios que ocurren tanto a nivel de carga educativa como a nivel mental, por lo tanto, de forma observacional se ha encontrado que los estudiantes de primer nivel presentan picos altos de estrés y agotamiento, que podrían o no desencadenar en el Síndrome de Burnout. (Avecillas Cazho, Mejía Rodríguez, Contreras Briceño, & Quintero de Contreras, 2021)

Varios autores afirmaron que la prevalencia del Síndrome de Burnout es del 80 % en estudiantes del sector universitario del área de salud (Veletanga, 2017); (Forbes, 2017). Por otra parte, un estudio realizado en la Universidad Católica de Valencia en los estudiantes de enfermería mostró que la ansiedad ante los exámenes se correlaciona positivamente con el agotamiento académico, y la dificultad para conciliar el sueño; y se correlaciona negativamente con la autoestima, la satisfacción con la vida y la edad, por lo tanto, se consideran factores predictores de ansiedad. (Chust, Rioja, García, & Torrent, 2019)

Bolaños y Rodríguez (2016), en un estudio realizado en una escuela de enfermería en Costa Rica, identificaron diversos síntomas asociados al síndrome de Burnout académico tales como: cefalea, trastornos del sueño y problemas osteomusculares; síntomas conductuales como irritabilidad, nerviosismo, sentimientos de vacío y soledad, síntomas cognoscitivos, como dificultad para concentrarse y mayor sensibilidad a la crítica.

El hecho de que el síndrome de burnout afecte en la etapa estudiantil, tiene grandes efectos negativos. Los estudiantes que lo padezcan verán mermado su rendimiento académico y su motivación para con la carrera, llegando incluso a afectar su futura práctica profesional. (Uribe & Illesca, 2017). La función de las universidades es primordial para prevenir el síndrome de burnout de los estudiantes, dotándoles de los recursos necesarios para tener una salud mental óptima.

Por todo lo planteado con anterioridad nos formulamos la siguiente interrogante:



¿Cómo prevenir el Síndrome de Burnout en los estudiantes de primer nivel de la carrera de enfermería?

OBJETO DE ESTUDIO.

- El síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería.

CAMPO DE ACCIÓN.

- Mejorar la cultura del manejo del Síndrome de Burnout en los estudiantes del primer nivel de la carrera de Enfermería

OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar un material educativo relacionado con la prevención del síndrome de burnout dirigido a los estudiantes del primer nivel de la carrera de Enfermería para promover la salud mental en la población estudiantil

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Delimitar los fundamentos teóricos relacionadas con el Síndrome de Burnout.
- Establecer el estado del arte en relación con el síndrome de burnout en los estudiantes de enfermería.
- Determinar los contenidos y estructura que conformará la propuesta de investigación.

JUSTIFICACIÓN

El síndrome de burnout se caracteriza por una respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto, de no poder más con las tareas como estudiantes lo que provoca el agotamiento, una actitud de distanciamiento al no realizar las actividades académicas; y un sentimiento de incompetencia del estudiante. (Caballero, 2012).

Constituye un tema de gran interés para los investigadores en el ámbito psicológico y laboral debido a su prevalencia y sus consecuencias negativas tanto para el trabajador de la salud como para el estudiante de enfermería, concretamente los que inician sus estudios superiores.

Este síndrome es de suma importancia debido a que ocasiona grandes problemas a la calidad de vida y salud mental de los estudiantes, lo cual puede llegar a poner en riesgo la salud de los pacientes que atenderán en un futuro, generando como consecuencia altos costos sociales y económicos, considerándose por tanto un problema de salud pública.

Tal es su impacto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció el síndrome de burnout como factor de riesgo laboral. (Sarabia-Coo & Alconero Camarero AR, 2020)

Desarrollar estrategias de prevención y tratamiento efectivas, beneficiaría no solo a los estudiantes, sino a los usuarios y todo el sistema de salud en general, mejorando la calidad de la atención dada a los pacientes y promoviendo la formación de los estudiantes de enfermería con buena salud mental.

En enfermería cumple un papel fundamental sobre la promoción de la salud y prevención de enfermedades siendo en el contexto educativo el estudiante, el objeto de cuidado, y sumado a la escasa información de trabajos que indaguen el burnout académico en este colectivo se plantea la necesidad de realizar una revisión exhaustiva de la literatura científica de los últimos años para determinar la existencia del síndrome de burnout en el estudiante de Enfermería, con el propósito de contribuir a mejorar su bienestar y calidad de vida, proponiendo estrategias de afrontamiento saludables individuales que repercutan en su salud.

CAPITULO I

BASES TEÓRICAS REFERENCIALES VINCULADAS AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

ANTECEDENTES:

De acuerdo con la revisión de distintas fuentes bibliográficas relacionado al tema abordado, se encuentran estos estudios que sustentan el propósito de la investigación:

Antecedentes internacionales:

En un estudio realizado por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo para determinar la presencia del síndrome de burnout en las carreras de enfermería, se obtuvieron resultados que del 100% de los participantes, el 12% de los participantes padecía síndrome de burnout. El 70% tenía burnout moderado y el 18% no tenía síndrome de burnout. Además, observamos que las dimensiones con mayor variabilidad fueron "agotamiento emocional" y "despersonalización" y concluimos que los estudiantes universitarios, al igual que los trabajadores oficiales, pueden estar expuestos a riesgos y trastornos psicosociales ante estresores y situaciones concurrentes. Excesivo o inadecuado, crónicamente irresuelto o insuficiente, depende del contexto organizacional de la universidad para el trabajo académico de los estudiantes, por lo que es importante continuar investigando este tema y ofrecer estrategias de intervención oportuna en el caso del síndrome de burnout académico. (Jiménez, Flores, Revoreda, & Ruvalcaba, 2021, pág. 32).

Otro de los estudios consultados, realizado en Tamaulipas, México, donde el objetivo fue identificar incidencia del síndrome de burnout en estudiantes universitarios durante las clases en línea debido al confinamiento por COVID-19, y sus resultados arrojaron que el 17,9% (33) de los universitarios, presentan síndrome de burnout y la dimensión más afectada es cansancio emocional, y sus conclusiones revelan que en todas las dimensiones el sexo femenino se percibe con mayores niveles, es decir se detectó que las mujeres se sienten emocionalmente más agotadas. (Llanes Castillo, Pérez Rodríguez, Reyes Valdéz, & Cervantes-López, 2022, pág. 69)

Las conclusiones antes mencionadas de otro autor fueron confirmadas por un estudio sobre los hábitos de estudio de los estudiantes y el estrés relacionado con la salud. El objetivo del estudio fue observar los hábitos de estudio de estudiantes sanos y su relación con el estrés académico. Resultó que existe una relación entre la falta de hábitos de estudio y las reacciones fisiológicas y psicológicas relacionadas con el estrés: cuanto menores son los hábitos de estudio, mayor es la



tendencia al estrés académico. y conductualmente. El 36,82% tenía hábitos de estudio y el 81,04% se sentía estresado por la competencia con los compañeros, la carga de trabajo, la personalidad del docente, los exámenes, las notas del docente, las tareas de tiempo limitado y la comprensión incompleta de los temas analizados en clase. (Fundacion de Educacion Medica, 2018, pág. 153)

Antecedentes nacionales:

Un estudio sobre el síndrome de burnout en estudiantes universitarios, que tuvo como objetivo determinar el nivel de síndrome de burnout entre estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato en Ecuador, mostró que más del 28% de los estudiantes fueron diagnosticados con burnout alto y moderado, así como niveles de fatiga. por encima del 10% y el 32% en niveles inferiores. En su conclusión se encontraron los Departamentos de Humanidades y Ciencias de la Educación y de la Salud con mayor incidencia de SB. El derecho y las ciencias sociales tienen la menor incidencia de SB, mientras que la fatiga es la dimensión con mayor incidencia. Las mujeres son las más afectadas; la mayoría de los estudiantes fueron diagnosticados con niveles bajos y moderados. (Yury Rosales, Mocha Bonilla, & Ferreira, 2020, pág. 39)

En cuanto al profesionalismo, un estudio realizado en el Hospital General Provincial de Manabí de la Universidad Técnica de Manabí reveló una tendencia del personal de enfermería a experimentar burnout y una correlación entre el síndrome de burnout y la calidad de la atención brindada. El estrés es fundamental incidencia del síndrome de burnout en el ámbito hospitalario es mayor en enfermeras y es más común en enfermeras menores de 28 años. Las enfermeras clasificadas como pacientes con síndrome de burnout tienen que atender a más pacientes durante la jornada laboral. (Menéndez Pín, Calle García, Delgado Janumis, Espinel García, & Cedeño Quijije, 2018)

En el estudio, realizado en la provincia de Loja, sobre el Síndrome de burnout en profesionales de la salud en centros de salud públicos y privados de Cariamanga, Catamayo y Macará, donde se obtuvieron los resultados de que los médicos presentaron agotamiento emocional en un 20.7%, despersonalización en un 3.4% y baja realización personal en un 62.1%, mientras que las enfermeras/os mostraron agotamiento emocional en un 16.7%, 0% en despersonalización y en un 100% en baja realización personal, como conclusión del estudio se registró un precedente sobre la importancia del diseño e implementación de programas de prevención del síndrome en estas instituciones de salud. (Vivanco Vivanco, Sánchez León, Maldonado Rivera, & Nora Enrique Ortega, 2018)



MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

Definición.

Jackson, (1976) argumenta que, "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas".

Según (Pérez, 2018, pág. 43), el termino fue establecido en 1977 cuando se dio un discurso en la convención de la Asociación Estadounidense de Psicología sobre las personas que laboran en las manufacturas de servicios humanos, ya que es un resultado del estrés crónico en cuanto al entono laboral, organizacional y social. La exploración sobre el agotamiento físico y mental ha venido desde los años 80 hasta el año 90 que alcanzo un ascenso de métodos e incluso programas de prevención del síndrome de burnout.

Etiología.

El síndrome de burnout es una posible limitación física y mental relacionada con el cansancio general tanto académico y laboral por lo que se va a dividir en tres fases; la primera fase es el agotamiento mental y físico es cuando el estudiante es incapaz de realizar actividades que ocurría de forma espontánea; la segunda fase es la despersonalización, tiende a tener actitudes negativas sobre todo sentimientos de impotencia y frustración; tercera y última fase baja realización personal, se culpa así mismo por no alcanzar las metas propuestas y baja autoestima al realizar las actividades diarias. (Burleson S, 2022)

Se considera al síndrome de burnout como un proceso de múltiples causas debido a: aburrimiento y estrés, crisis de la carrera profesional y malas condiciones socioeconómicas, la sobrecarga de trabajo y el aislamiento social. (Galiano, 2022).

Los factores desencadenantes del Síndrome de Burnout según (Horacio. C, 2019)

1. La falta de conocimiento de disposición para desenvolverse en el trabajo académico.
2. El aumento de trabajo, la falta de energía y de recursos personales para enfrentar las demandas laborales.
3. El conflicto de rol, y la disconformidad entre las tareas y conductas que se dividen con las expectativas existentes sobre así mismo.
4. La ambigüedad del rol, incertidumbre o falta de información sobre aspectos relacionados con el trabajo.
5. La falta de igualdad o justicia organizacional.



6. La falta de colaboración en la toma de decisiones.
7. La dificultad de poder prosperar en el trabajo.
8. Las relaciones problemáticas con compañeros.

Clasificación y tipos de síndrome de burnout

Según la última edición del manual de Maslach y Jackson y Leiter 1996, (Zaldúa G, 2020) manifiesta tres aspectos de mucha importancia: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Se sistematizarán cuatro niveles clínicos de Burnout:

- **Leve:** lamentaciones vagas, cansancio, complicaciones al iniciar un nuevo día.
- **Moderado:** aislamiento social y negativismo
- **Grave:** desorganización del pensamiento, abuso de sustancias como los fármacos, las drogas y el alcohol
- **Extremo:** aislamiento social, síntomas psiquiátricos; pensamiento, planes o intentos de suicidio.

Método de diagnóstico

(Guevara CA), refiere la sintomatología del síndrome de burnout está compuesta por:

- Agotamiento emocional, como consecuencia de la falla de sus recursos emocionales.
- Es el resultado de no controlar sus emociones; que se caracteriza por la pérdida de energía vital ya sea por la fatiga del trabajo realizado.
- Despersonalización o deshumanización, que dan lugar a conductas negativas, agresivas y de insensibilidad hacia las personas receptoras de sus servicios.
- Al no expresar estos sentimientos y problemas emocionales, puede haber un incremento de agotamiento y melancolía suceda una discordia.
- Falta de sentido subjetivo de logro personal, subestimación del propio trabajo, insatisfacción con la carrera y baja autoestima.

Diagnósticos diferenciales

El significado de burnout ha dado lugar a mucho debate debido a la confusión que provoca a la hora de distinguirlo de otros conceptos, pero (Leiter MP S. W., 2020) señala que el agotamiento no se superpone con otras construcciones psicológicas.

- **Estrés general:** El síndrome de burnout y estrés general son fáciles de distinguir entre sí, ya que el primero es un proceso psicológico que puede tener efectos tanto positivos como negativos, mientras que el burnout se refiere únicamente a efectos negativos sobre el individuo



y su entorno. El estrés universal puede experimentarse en todos los ámbitos posibles de la vida y la actividad humana, a diferencia del burnout, que la mayoría de los autores consideran un síndrome específico del entorno laboral.

- **Fatiga física:** Para diferenciar la Fatiga Física del síndrome de Burnout lo fundamental es observar el proceso de recuperación, ya que el burnout se caracteriza por una recuperación lenta y va acompañada de una profunda sensación de fracaso, mientras que la recuperación del agotamiento físico es más rápida y puede ir acompañada de una sensación de realización personal y en ocasiones el éxito.
- **Depresión:** Los conceptos de depresión y agotamiento pueden superponerse. Los estudios empíricos muestran que, aunque estos fenómenos pueden compartir algunos síntomas, sus patrones de desarrollo y etiologías son diferentes. Se ha descubierto que la depresión está significativamente relacionada con el agotamiento emocional, pero no con las otras dos dimensiones del agotamiento (bajo logro personal y despersonalización). Otra característica que distingue estos conceptos es que el agotamiento es específico del trabajo y de la situación, al menos inicialmente, y que sus síntomas suelen ser de corta duración.

Estrategias de prevención y tratamiento; y técnicas de intervención frente al burnout.

No existe una estrategia que pueda advertir o curar el agotamiento; se utilizarán necesariamente modelos adicionales que afecten a todas las partes implicadas, es decir, al individuo, al grupo social y a la administración. (Leiter MP S. W., 2018)

A nivel individual el manejo del estrés y terapias conductuales, así como habilidades de resolución de conflictos, relaciones interpersonales y autocontrol. Es una buena idea brindar orientación e información a los nuevos estudiantes antes de que comiencen el trabajo académico que normalmente representan. La negación parcial del riesgo debido a su experiencia y optimismo les hace creer que tienen el control de la situación. (Bolaños & Rodríguez, 2019)

Actualmente se desarrollan estrategias y técnicas de intervención basadas en diferentes métodos y conocimientos para afrontar y gestionar el estrés. La mayoría de los programas se centran en concienciar a los empleados de la importancia de prevenir factores de riesgo, sensibilizarlos sobre los problemas, así como formarles en aspectos específicos (afrontamiento, reestructuración cognitiva, gestión del tiempo, estilos de comunicación, etc.). (Pérez, 2018, pág. 70)



Se planteó diversas estrategias de intervención en personas ya diagnosticadas. Según (Ramos, 1999) estas son las más específicas:

1. Modificar los procesos cognitivos de autoevaluación de los profesionales (entrenamiento en técnicas de afrontamiento, principalmente a las orientadas a la tarea/solución de problemas).
2. Desarrollar estrategias cognitivo-conductuales que eliminen o neutralicen las consecuencias del Burnout.
3. Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal, habilidades sociales y asertividad.
4. Fortalecer las redes de apoyo social.
5. Disminuir y, si es posible, eliminar los estresores organizacionales.

Burnout en estudiantes de enfermería.

El síndrome de burnout afecta más al personal de enfermería; debido a la gran carga de trabajo y situaciones que experimentan del día a día; este problema puede interferir a los futuros enfermeros antes de ser profesionales en el área de la salud. Por lo tanto, se relaciona con el ámbito académico ya que inicia en la educación universitaria de esta manera se comienza el alto nivel de estrés debido al incremento de demandas académicas que pueden llegar a generar el síndrome de burnout. (Galdino MJQ, 2020)

BASES TEÓRICAS DE ENFERMERÍA ACORDE AL LINEAMIENTO DE INVESTIGACIÓN.

Callista Roy

Roy (1971, pág. 302) manifiesta que, el modelo de adaptación de la enfermería es deductivo ya que se deriva de la teoría psicofísica de Nelson; propuso los conceptos de estimulación focal, estimulación situacional y estimulación residual y redefinió estos conceptos en el campo de la enfermería para crear una tipología de factores relacionados con el grado de adaptación humana.

Principales conceptos y definiciones.

Nivel de adaptación.

Según (Roy, pág. 30) lo describen como, el grado de adaptación refleja el estado del proceso de vida, que se caracteriza por tres niveles de integralidad, compensación y compromiso. El grado de adaptación de una persona es un conjunto continuamente variable de estímulos focales, estímulos situacionales y residuales que representan el rango estándar de la persona que puede manifestar respuestas adaptativas normales.



De acuerdo con (Roy & Andrews, págs. 30-46), los estímulos focales internos o externos más inmediatos que encuentra el sistema humano; los estímulos situacionales contribuyen a los efectos producidos por el estímulo focal; los estímulos residuales son factores ambientales internos o externos al sistema humano, cuya influencia es menos evidente en el contexto actual y el afrontamiento es una forma innata o adquirida de afrontar los cambios ambientales. Los mecanismos de afrontamiento adquiridos se crean por medio de métodos, como el aprendizaje, las experiencias vividas contribuyen a presentar reacciones habituales ante estímulos particulares.

Desde el punto de vista de (Roy & Andrews, pág. 31), el subsistema relacional es un importante proceso de afrontamiento que involucra cuatro canales cognitivos y emocionales: canales de percepción y procesamiento de información, aprendizaje, juicio personal y emoción; las respuestas adaptativas promueven la integridad basada en los objetivos del sistema humano; los procesos de vida integrados se refieren al nivel de adaptación en el que la estructura y función de todo el proceso de vida funcionan para satisfacer las necesidades humanas.

Modelo de adaptación de función del rol.

Desde el punto de vista (Hill & Roberts, 2015, págs. 109-110), es uno de los dos modos de adaptación social y se centra en el papel que desempeña la persona en la sociedad, interpretado como la unidad de funcionamiento de la sociedad, se describe como el conjunto de expectativas que se tienen del comportamiento de una persona que ocupa una posición hacia otra persona que ocupa otra posición.

Estos roles se realizan a través de la conducta instrumental, que es la ejecución física real de la conducta, y la conducta expresiva, que consiste en los sentimientos, actitudes, gustos y disgustos hacia el rol o el desempeño del rol". (Andrews, 1991, pág. 348)

Modo de adaptación de la interdependencia

(Roy & Andrews, 2015) manifiestan que, el modelo adaptativo interdependiente se centra en las relaciones estrechas de las personas (ya sea como individuos o como parte de un colectivo) y su propósito, estructura y desarrollo. La adicción afecta la voluntad y la capacidad de dar y recibir de los demás todo, como amor, respeto, valores, educación, conocimientos, habilidades, responsabilidades, posesiones materiales, tiempo y talentos.

Según (Callista Roy, 1971) el entorno es el conjunto de todas las condiciones, circunstancias e influencias del desarrollo y de la conducta de las personas y de los grupos, con una especial consideración a la relación entre los recursos del hombre y de la Tierra, donde se



incluyen los estímulos focales, contextuales y residuales. Es el entorno cambiante el que empuja a la persona a reaccionar para adaptarse. El entorno es la aportación a la persona de un sistema de adaptación que engloba tanto factores internos como externos.

Para (Callista Roy, 1971) el modelo de adaptación, lo define como un objetivo claro de enfermería para los estudiantes, que es alentar a las personas a adaptarse en todas las maneras de adaptación a la salud y al entorno. Este modelo separa la enfermería de las ciencias médicas y enseña contenidos en estas áreas en cursos separados; enfatizar la colaboración, pero dar a las enfermeras y a los médicos objetivos separados.



BASES LEGALES

(PROYECTO DE LEY ORGÁNICA DE SALUD MENTAL)

Suplemento de registro oficial: Nro. AN-PR-2023-0052-M – 10 de febrero 2023, normativa vigente.

Capítulo 2 Normas Receptoras:

Art. 10.- Problemas de salud mental. - Esta ley abarca de modo general los problemas de salud mental, que comprenden los trastornos y las enfermedades mentales. Para efectos de esta Ley se entenderá por trastornos o enfermedad mental a la alteración genérica, clínicamente significativa de la salud mental, de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo, que afecte en intensidades variables el funcionamiento de la mente, el organismo, la personalidad y la interacción social, en forma transitoria o permanente. (p.20)

Capítulo 3 Derechos y Deberes en Salud Mental:

Art 11.- Derechos. - Toda persona tendrá los siguientes derechos (p. 20-21):

1. A recibir la mejor atención disponible en salud mental, con enfoque de derechos; humanizada, especializada, integral e integrada; así como asistencia social, a partir del acceso gratuito, igualitario equitativo e incluso a las prestaciones necesarias para la perseveración y recuperación de su salud mental.
2. A acceder y recibir servicios de promoción de salud mental, prevención de la enfermedad mental, diagnóstico, recuperación, rehabilitación e inclusión social, seguros, de calidad y con calidez en ambientes adecuados.
3. A recibir atención gratuita en las instituciones de la red pública integral de salud
4. A recibir tratamiento con la alternativa terapéutica más afectiva y segura, basado en la mejor evidencia científica y en principios de la bioética, que menos restrinja sus derechos y libertades y promueva la integración familiar, laboral y comunitaria

1.1.3.1 Capítulo 4.- Promoción y Prevención Integral de la Salud Mental:

Art 14.- Prevención integral. – El estado, las instituciones y personas involucradas, diseñaran y ejecutaran políticas y acción prioritarias y permanentes destinadas a intervenir bajo los enfoques previstos en esta Ley sobre los determinantes de la salud mental a fin de preservar y desarrollar las capacidades y potencialidades de las personas, su familia y su entorno. Las acciones se centran en el mejoramiento de la calidad de vida, el tejido de los lazos afectivos, el mejoramiento



de la calidad de vida de la población, y en brindar soportes sociales, en el marco del buen vivir (p.24).

Art 15.- Plan Nacional de Promoción y prevención en la Salud Mental: La autoridad Sanitaria Nacional diseñará e implementará un Plan Nacional de Promoción y prevención en salud mental, de obligatorio cumplimiento por las entidades del sector público y privado, y será la responsable de formulación de formular y emitir la política pública en temas de promoción y prevención de salud mental y el suicidio y de coordinar y supervisar su implementación. (p.25)

Dicho plan abordará todos los ámbitos que componen el sistema nacional de inclusión y equidad social y estará dirigido a toda la población, con especial atención a los grupos de atención prioritaria y grupos de riesgo de padecer trastornos o enfermedades mentales e incluirá programas de aprendizaje socioemocionales, la promoción de ambientes, prácticas y hábitos saludables y campañas de difusión a través de los medios de comunicación destinadas a sensibilización y concienciación de la importancia de la salud mental y a la eliminación de los mitos, estereotipos y prejuicios que la rodean. Se fomentará el mayor grado de participación en la definición y ejecución de políticas públicas de salud mental de usuarios y familiares. (p.25)

Art 17.-Prevención en el ámbito educativo. - La política pública de educación, incluirá el diseño e implementación de planes y programas de promoción y prevención de la salud mental, y campañas de difusión destinadas a sensibilización y concienciación en la forma prevista de esta Ley. (p.25)

El Sistema Nacional de Educación implementará de manera progresiva en las mallas curriculares de todos los niveles de atención el aprendizaje socioemocional y la enseñanza de contenidos relacionados con la salud mental, que permitan el desarrollo de las habilidades para reconocer y manejar emociones, desarrollar empatía, afianzar los vínculos familiares y sociales, tomar decisiones responsables, establecer relaciones positivas y enfrentar situaciones desafiantes de la vida de manera efectiva; orientados a la eliminación de mitos y estereotipos que rodean a la salud mental. Propiciará el relacionamiento y apoyo entre pares como mecanismo para prevenir el aislamiento o la pérdida del grupo de pertenencia; y, garantiza la orientación y capacitación continua de los docentes en temas de salud mental, para transversalizar dentro de las mallas curriculares el aprendizaje socioemocional. Incluirá progresivamente departamentos de ayuda, orientación psicológica y contención emocional con personal especializado. (p.25-26)



Art 22.- Prevención del suicidio. - Adicionalmente a todas las líneas de intervención señaladas, de modo específico se establece (p.29):

1. El Servicio Integrado de Seguridad ECU-911, como herramienta tecnológica integradora de los servicios de emergencia, incluirá la asistencia de emergencias de salud mental e implementará un protocolo podrá incluir la creación de una línea de ayuda específica para prevención del suicidio y que permita en casos extremos el redireccionamiento de llamadas a profesionales especializados voluntarios que consten debidamente acreditados en el registro que se creará para el efecto. El Comité Intersectorial del Servicio Integrado de Seguridad ECU 911 definirá la política intersectorial relativa a la prestación de los servicios de recepción de llamadas y los servicios de emergencias en salud mental y podrá coordinar con las universidades y gremios de profesionales en psicología, psiquiatría o trabajo social, acciones de cooperación para que se presten primeros auxilios psicológicos.

2. El Estado y sus instituciones, las empresas del sector privado y las instituciones educativas deberán incorporar en áreas visibles mensajes que normalicen solicitar ayuda psicológica en caso de conflicto emocional y exhibirán un registro actualizado generado por la Autoridad Sanitaria Nacional de departamentos, instituciones u organizaciones que presten auxilio psicológico gratuito.

3. El Estado, los gobiernos autónomos descentralizados y las universidades del país, bajo los alineamientos que emita la autoridad sanitaria Nacional, incentivarán promoverán el desarrollo de herramientas tecnológicas y digitales de autoayuda, gratuitas, de acceso universal para la prevención del suicidio en niños, jóvenes y adolescentes.



METODOLOGÍA.

DISEÑO.

Se realizó una investigación de tipo documental relacionada con la temática del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería, con el propósito de dar cumplimiento al objetivo general, descrito con anterioridad. El periodo de estudio estuvo enmarcado entre el 1ro de mayo hasta el 20 de julio del 2024.

ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA.

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos abaladas por las ciencias de la salud: PubMed, Elsevier, Scopus, Scielo, Lilacs y Redalyc. Se emplearon las siguientes palabras claves: “Síndrome de burnout”, “Burnout en estudiantes de enfermería”, “Agotamiento de estudiantes de enfermería.”

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

1. Artículos originales, revisiones sistemáticas, y estudios de caso relacionados con la temática del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería.
2. Artículos enmarcados dentro de los últimos siete años.
3. Artículos escritos en idioma inglés y en español.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

1. Artículos de reflexión, cartas científicas y artículos editoriales relacionados a la temática descrita.
2. Artículos con antigüedad superior a los 10 años.
3. Artículos escritos en otros idiomas como árabe, francés, italiano entre otros.



MÉTODO DE EXTRACCIÓN DE DATOS

Se realizó una búsqueda en diversas bases de datos científicas en el área de las ciencias de la salud; posteriormente se dio lectura a los artículos seleccionados, en función de los criterios de inclusión finalmente se obtuvieron 30 artículos científicos.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos.

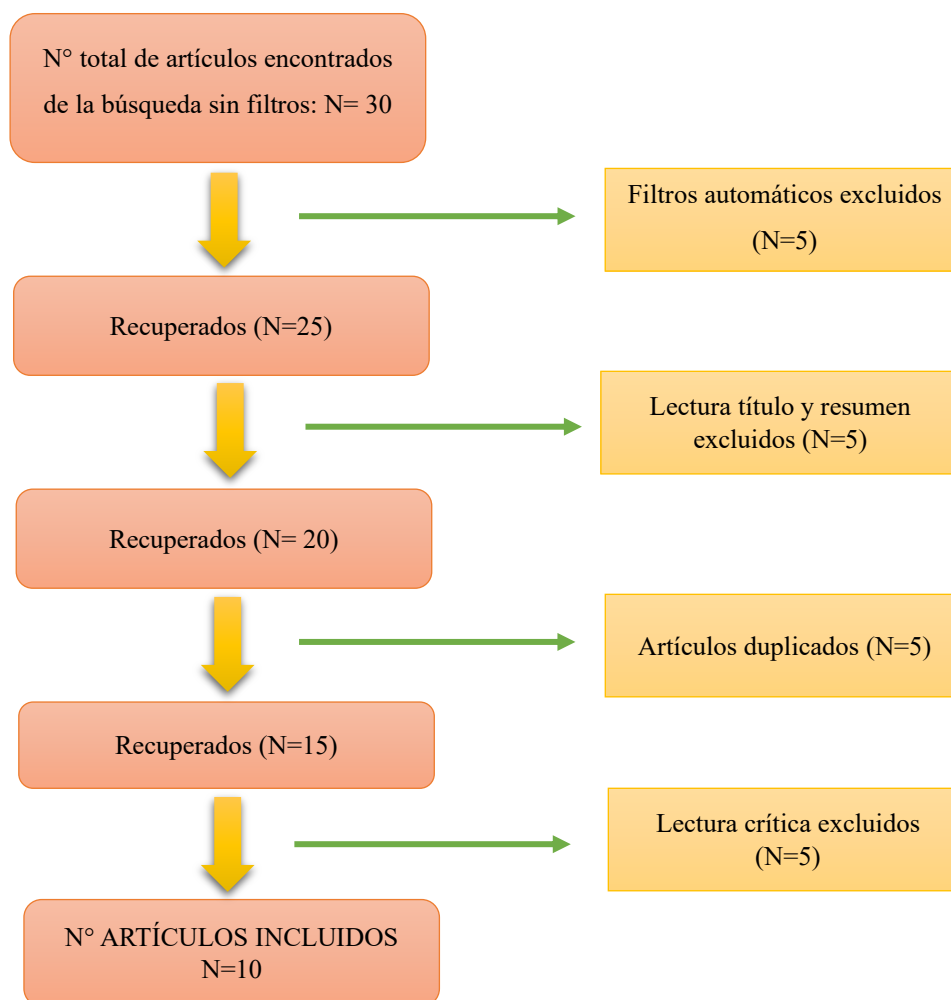


Ilustración 1: Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos.



RESULTADOS.

Selección de estudios

En total se obtuvieron 30 artículos distribuidos de la siguiente forma: con un porcentaje de 52% de Pubmed (n=15); el 31% de Lilacs (n=9); 3% entre Scopus y Scielo (n=1) y un 7% entre Elsevier y Redalyc (n=). En la figura 1 se muestra los resultados de los artículos encontrados.

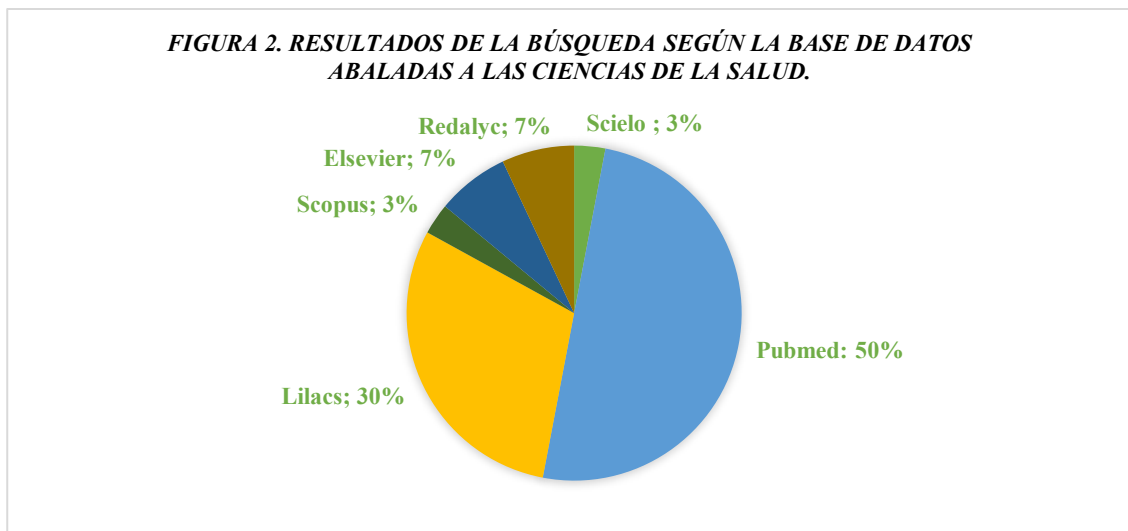


Ilustración 2: Resultados de la búsqueda según la base de datos abaladas a las ciencias de la salud.

Características de los estudios incluidos

Finalizando con los artículos incluidos en esta revisión integradora al aplicar los criterios de inclusión fueron clasificado de la siguiente manera: año de publicación, tipo de estudio y país de publicación.



Año de publicación

En el año de publicación de los artículos incluidos se detalla de la siguiente manera: 2018, 2020, 2021 con un 20% (n=2 cada año); 2022 con un 30% (n= 3) y 2023 con un 10% (n=1). De estos datos obtenidos se observa que el estudio de tres artículos por año, siendo 2022 el año donde se realizó más indagaciones y publicaciones sobre este tema.

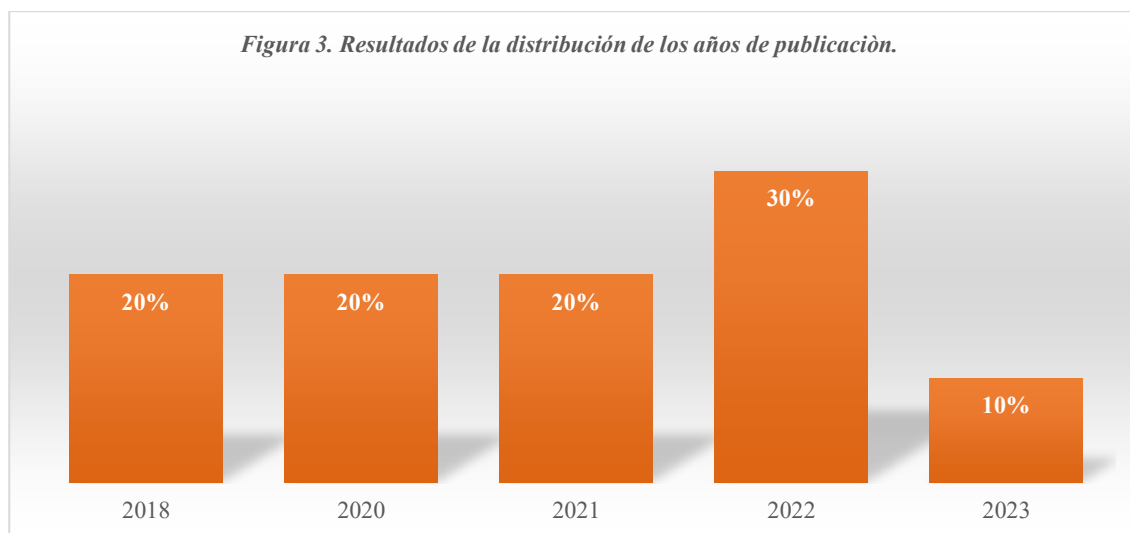


Ilustración 3: Resultados de la distribución de los años de publicación



Tipo de estudio

Al analizar la tipología de estudio de los artículos, donde la mayoría de los artículos tiene un diseño descriptivo con un 50% (n=5) siendo el más destacado; los siguientes estudios con un 10% como el estudio analítico, estudio experimental, revisión sistemática y estudio cuantitativo (n= 1) cada uno.

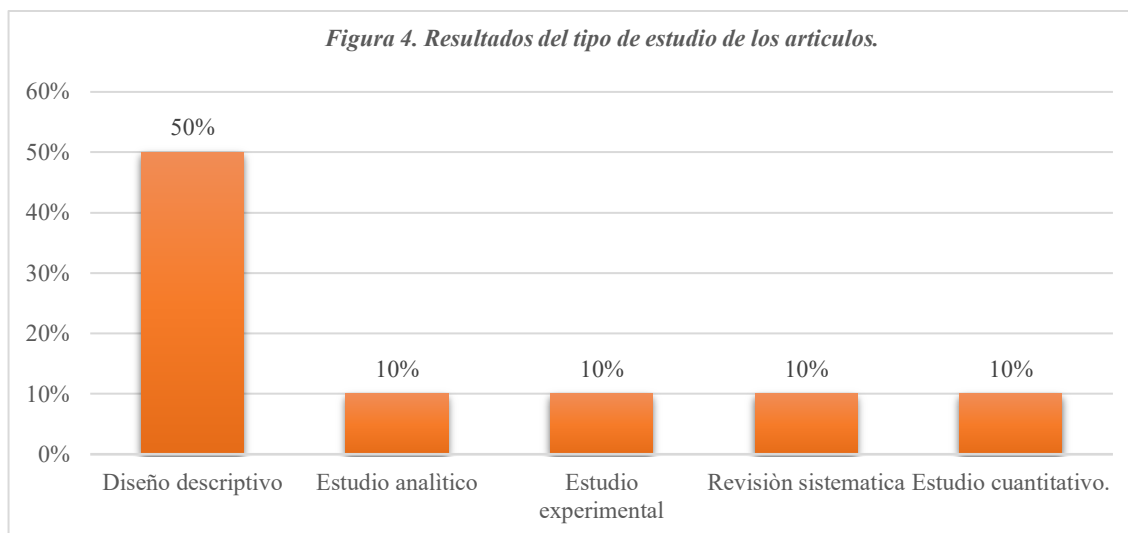


Ilustración 4: Resultados del tipo de estudio de los artículos

País de publicación

En base a la procedencia de los artículos, el resultado del país con mayor publicación fue México que representa un 50% (n=3); los siguientes fueron Brasil y España con un 20% (n=2) cada uno y por último Chile, Indonesia y Reino Unido con un 10% (n=1) cada uno.

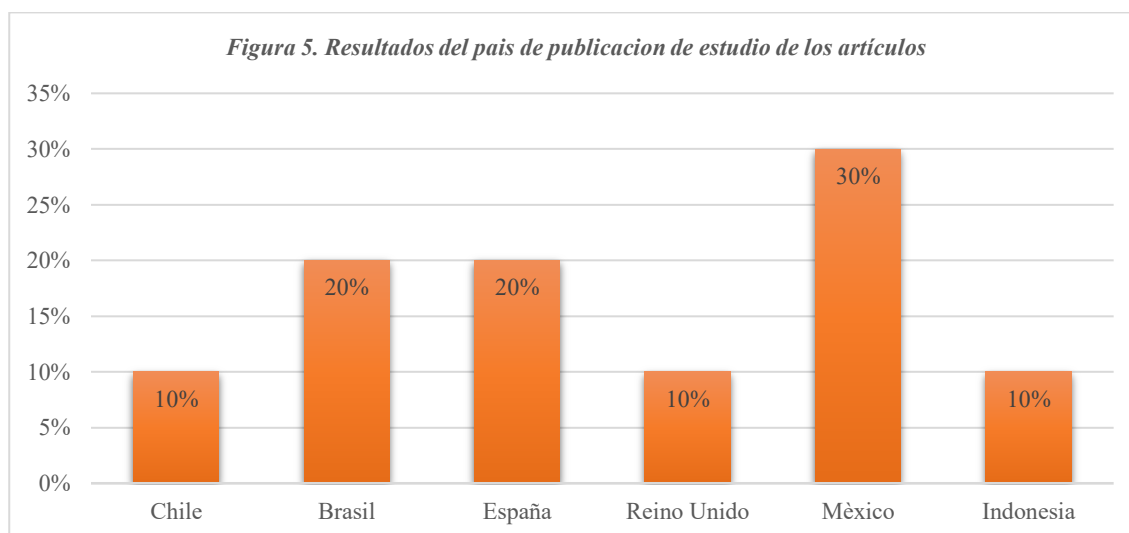


Ilustración 5: Resultados del país de publicación de estudio de los artículos

A continuación, se presenta un resumen de las conclusiones de los artículos mas relevante:

Tabla 1: Características de los artículos incluidos.

Titulo	Tipo de estudio	Base de dato	País	Objetivo	Conclusión
Prevalencia de estrés académico y síndrome Burnout en estudiantes de tercer y cuarto año de enfermería en una Universidad Privada, 2018.	Tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y correlacional.	Elsevier.	Chile.	Determinar presencia del Estrés Académico y Síndrome Burnout en estudiantes de tercer y cuarto año de la escuela de Enfermería de la Universidad Santo Tomás sede Concepción año 2018.	Se concluyó, que la mayoría de los estudiantes presentó estrés académico y un gran porcentaje está en riesgo de padecer el síndrome de Burnout, respecto a las variables sociodemográficas no existió una relación estadísticamente significativa.
Burnout en estudiantes de enfermería: predictores y asociación con la empatía y la autoeficacia.	Estudio analítico.	PubMed.	Brasil.	Analizar el burnout, sus predictores y asociación con la empatía y la autoeficacia en estudiantes de enfermería.	Factores personales y una variable académica fueron predictores del síndrome de burnout entre los estudiantes de enfermería. Las correlaciones sugieren que la autoeficacia y la empatía pueden prevenir el síndrome de burnout.
El síndrome de burnout en estudiantes de enfermería: un estudio de métodos mixtos.	Estudio descriptivo transversal.	PubMed	Brasil.	Investigar el síndrome de burnout entre estudiantes de enfermería.	La recurrencia de las dimensiones del síndrome de burnout entre los estudiantes de enfermería se relacionó con las actividades de las académicas cotidianas. Es urgente invertir en acciones de promoción y prevención de la salud de estos individuos en el contexto universitario.
Papel protector de la atención plena, la	Estudio descriptivo y transversal.	PubMed.	España.	Explorar la relación entre mindfulness, autocompasión y	Las asociaciones significativas encontradas entre

autocompasión y la flexibilidad psicológica en los subtipos de burnout entre estudiantes universitarios de psicología y enfermería.				flexibilidad psicológica, y los subtipos de burnout en estudiantes universitarios de los grados de Psicología y Enfermería, y analizar posibles factores de riesgo para desarrollar burnout entre características sociodemográficas y relacionadas con los estudios.	mindfulness, autocompasión, flexibilidad psicológica y niveles de burnout subrayan la necesidad de incluir estas variables como objetivos terapéuticos al abordar el síndrome de burnout en estudiantes universitarios.
Una intervención para reducir el agotamiento y aumentar la retención de enfermeras en el inicio de su carrera: un estudio de métodos mixtos de aceptabilidad y viabilidad.	Estudio experimental.	Scopus.	Reino Unido.	Comprender las experiencias de los estudiantes de enfermería y el personal académico de una intervención para disminuir el agotamiento y aumentar la retención de las enfermeras de carrera temprana, con el fin de identificar la aceptabilidad y viabilidad en un solo centro.	Se necesita planificación para integrar la intervención en los planes de estudios y maximizar las relaciones con los socios de colocación. La evaluación de la aceptabilidad y la viabilidad ofrece nuevos conocimientos sobre el valor de la intervención para aumentar la retención y disminuir el agotamiento de las enfermeras al inicio de su carrera. Una implementación más amplia es factible y recomendada por los participantes.
Burnout académico como factor predictivo del riesgo suicida en estudiantes de enfermería.	Estudio Transversal descriptivo.	Scielo.	España.	Relacionar el síndrome de burnout académico con el riesgo suicida en los estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Chile.	Existe relación entre el burnout académico y el riesgo suicida. Asimismo, la detección oportuna y precoz de la relación entre el burnout académico y el riesgo suicida puede ayudar a prevenir el



					comportamiento suicida e incluso el suicidio en estudiantes de enfermería. Urge que las universidades busquen estrategias de pesquisa precoz del síndrome de burnout y así evitar tragedias como las de un suicidio asociado.
Factores relacionados con la aparición y desarrollo del burnout en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática y metaanálisis.	Revisión sistemática.	PubMed.	Indonesia.	Identificar y analizar los principales factores de riesgo de burnout entre estudiantes de enfermería.	Los factores de personalidad que pueden influir en el desarrollo del burnout en estudiantes de enfermería, como la resiliencia y la empatía, entre otros, deben tenerse en cuenta a la hora de prevenir la aparición y tratar el burnout. Los profesores deberían enseñar a los estudiantes de enfermería a prevenir y reconocer los síntomas más frecuentes del síndrome de burnout.
Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería.	Estudio descriptivo Transversal no experimental.	PubMed.	México.	Determinar la presencia del Síndrome de Burnout en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.	Al igual que los trabajadores formales, los estudiantes universitarios pueden llegar a encontrarse en condiciones de padecer riesgos y daños psicosociales ante estresores y demandas concurrentes, excesivas o inapropiadas, crónicamente irresueltas o de forma inadecuada, dependientes de los contextos organizacionales



					universitarios del trabajo académico de los estudiantes, por lo que es importante continuar explorando el tema y plantear estrategias para intervenir oportunamente ante casos de síndrome de burnout académico.
Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud.	Estudio transversal cuantitativo.	Lilacs.	México.	Analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud.	Al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario a través de hábitos de estudio, el estudiante de medicina de primer año se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento. El 36,82% tienen hábitos de estudio y a un 81,04% les genera estrés el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase.
Burnout: Efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México.	Transversal descriptivo.	Redalyc.	México.	Identificar incidencia del síndrome de burnout en estudiantes universitarios durante las clases en línea debido al confinamiento por COVID-19.	Revelan que en todas las dimensiones el sexo femenino se percibe con mayores niveles, es decir se detectó que las mujeres se sienten emocionalmente más agotadas.



DISCUSIÓN.

Según diversos autores, el síndrome de burnout en los estudiantes de la carrera de enfermería se caracteriza por la sobrecarga de trabajo conocida también como el agotamiento emocional y despersonalización, al sentirse insuficientes en las actividades diarias de la formación académica. (Isabel, García, Sabuco, Carillo, & Carmen, 2019)

Por otra parte, en la literatura científica se manifiesta que, durante la etapa universitaria, los estudiantes que son afectados por el síndrome de burnout tienen como resultado intenciones de dejar la profesión, lo que conlleva a tener una mala calidad de vida para ellos mismo. Datos estadísticos revelan que la prevalencia del síndrome de burnout en los estudiantes de enfermería representa el 17,9%, debido a la alta demanda académica. (Castillo, Pérez, Reyes, & Cervantes, 2022)

En cuanto a las estimaciones del síndrome de burnout por áreas geográficas, los países orientales tienen un 40%, seguido de Europa con un 25% y América del sur con un 20%. Los datos reportan como síntomas principales: un 60% de agotamiento emocional, la despersonalización se reporta con un 25% y el 15%, reducción sobre la realización personal. (Castillo, Pérez, Reyes, & Cervantes, 2022)

En algunos artículos los autores (Llanes-Castillo, Pérez-Rodríguez, Reyes-Valdéz, & Cervantes-López, 2022) destacan, que el sexo femenino es el más asociado a este síndrome con un 70%, mientras que en el sexo masculino resulta un 30%, debido a que la mayoría de los estudiantes de enfermería son mujeres.

De acuerdo con (Rubio D, 2021), la falta de apoyo social de la familia, docentes y compañeros constituye un factor de riesgo de desarrollo del síndrome de burnout en sí, este autor recalca la importancia del apoyo en el progreso de los estudios, apoyo emocional y físico, ayuda a la resolución de los problemas académicos. La falta de actividad física y de ocio podría incluirse como predictor del síndrome de burnout, ya que está demostrado que los estudiantes que realizan deporte y disponían de tiempo libre tienden a un nivel bajo de burnout. (Caballero et al., 2018)

La autoeficacia se refiere a las capacidades del estudiante de manera que se pueda desenvolver en situaciones determinadas; (Lopes AR, 2020) lo relaciona con la presencia de alto agotamiento emocional como un factor psicológico por el cual conlleva a estudiarlo como un posible mecanismo de prevención o de tratamiento ante este síndrome de burnout.



Varios autores coinciden en la necesidad de establecer estrategias de afrontamiento por parte de las instituciones educativas de nivel superior, en la que proponen las siguientes: solución de problemas, buscar apoyo social y profesional que son más utilizadas por los estudiantes al enfrentar el síndrome de burnout académico. (Galdino MJQ, 2020)

En tanto, (Judy A, 2021) expresa, la responsabilidad de las universidades en la preparación de los estudiantes para garantizar que sean excelentes profesionales. En este sentido las instituciones de educación superior son responsables de la salud física y mental del alumno, ya que se deben promover la disminución de la sobrecarga académica, ayudando a los estudiantes a desarrollar métodos para organizar las actividades diarias y promoviendo el apoyo social y emocional. Algunos autores proponen estrategias como: la práctica de deportes, que conducen a disminuir el agotamiento en el estudiante y relajarse por toda la sobrecarga a nivel académica. (Caballero et al., 2018)



CONCLUSIÓN

El inicio de los estudiantes de enfermería en la educación superior está caracterizado por: elevado nivel de agotamiento académico, estrés, fatiga y depresión, lo cual compromete la salud física y mental.

Las respuestas de afrontamiento eficaces para contrarrestar el síndrome de burnout en los estudiantes fueron: la autoeficacia y la práctica de actividades deportivas.

La función de las universidades es primordial al desarrollar estrategias de prevención del síndrome de burnout de los estudiantes, brindándole un recurso para tener una salud mental óptima.

La propuesta de investigación consistió en un tríptico educativo sobre la prevención del síndrome de burnout y así promover la salud mental en la población estudiantil.



RECOMENDACIONES.

Al inicio de los estudios en la educación superior se deben realizar conversatorios con los estudiantes de enfermería con el fin de proporcionarles información acerca de la dinámica académica a la cual se van a enfrentar.

Establecer mecanismos mediante el departamento de bienestar estudiantil que ayuden a identificar y tratar el síndrome de burnout en los estudiantes de enfermería.



Diseño de la Propuesta

Título

Tríptico sobre la prevención del síndrome de burnout dirigido a los estudiantes del primer nivel de la carrera de Enfermería para promover la salud mental en la población estudiantil- ULEAM

Introducción.

El síndrome de burnout también conocido como desgaste profesional, síndrome de sobre carga laboral o fatiga por las extensas horas académicas en los estudiantes universitarios de enfermería, desencadenando una serie de síntomas que ayuda a su detención temprana, los más comunes son: baja autoestima, alteraciones emocionales, cansancio entre otros. (Caballero et al., 2018)

Objetivos de la propuesta

Objetivo general de la propuesta

- Proponer estrategias educativas y preventivas dirigidas a los estudiantes del primer nivel de la carrera de Enfermería para promover la salud mental en la población estudiantil.

Objetivos específicos de la propuesta.

- Proporcionar información sobre el síndrome de burnout en los estudiantes de enfermería
- Explicar los síntomas más comunes que presenta el síndrome de burnout
- Educar sobre las estrategias para el manejo de los síntomas del síndrome de burnout

Beneficiarios.

Esta información tendrá como beneficiarios directo a los estudiantes del primer nivel de enfermería que puedan afrontar de una manera practica y positiva los síntomas asociados a este. Por otro lado, también son beneficiarios indirectos a los demás estudiantes de enfermería que están pasando por una sobrecarga académica.

Ubicación

La propuesta está dirigida para ser ejecutada a los estudiantes de enfermería del primer semestre en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Tiempo

Para la implementación de la propuesta el tiempo de aplicación puede iniciar en un periodo no mayor a un mes; sin embargo, la ejecución debe ser permanente para ayudar a los estudiantes de enfermería para poseer las herramientas necesarias para afrontarlo día a día.



Responsable

Shirley Barcia Murillo

Contenido del tríptico

Definición y fases del síndrome de burnout.

Jackson, (1976) argumenta que, "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas".

El síndrome de burnout es una posible limitación física y mental relacionada con el cansancio general tanto académico y laboral por lo que se va a dividir en tres fases; la primera fase es el agotamiento mental y físico es cuando el estudiante es incapaz de realizar actividades que ocurría de forma espontánea; la segunda fase es la despersonalización, tiende a tener actitudes negativas sobre todo sentimientos de impotencia y frustración; tercera y última fase baja realización personal, se culpa así mismo por no alcanzar las metas propuestas y baja autoestima al realizar las actividades diarias. (Burlson S, 2022)

Síntomas del síndrome de burnout

(Guevara CA), refiere la sintomatología del síndrome de burnout está compuesta por:

- Agotamiento emocional, como consecuencia de la falla de sus recursos emocionales; es el resultado de no controlar sus emociones, que se caracteriza por la pérdida de energía vital ya sea por la fatiga del trabajo realizado.
- Despersonalización o deshumanización, que dan lugar a conductas negativas, agresivas y de insensibilidad hacia las personas receptoras de sus servicios; al no expresar estos sentimientos y problemas emocionales, puede haber un incremento de agotamiento y melancolía suceda una discordia.
- Falta de sentido subjetivo de logro personal, subestimación del propio trabajo, insatisfacción con la carrera y baja autoestima.

Estrategias y prevención del síndrome de burnout en los estudiantes.

Actualmente se desarrollan estrategias y técnicas de intervención basadas en diferentes métodos y conocimientos para afrontar y gestionar el estrés. La mayoría de los programas se



centran en concienciar a los empleados de la importancia de prevenir factores de riesgo, sensibilizarlos sobre los problemas, así como formarles en aspectos específicos (enfrentamiento, reestructuración cognitiva, gestión del tiempo, estilos de comunicación, etc.). (Pérez, 2018, pág. 70)

Se planteó diversas estrategias de intervención en personas ya diagnosticadas. Según (Ramos, 1999) estas son las más específicas:

1. Modificar los procesos cognitivos de autoevaluación de los profesionales (entrenamiento en técnicas de afrontamiento, principalmente a las orientadas a la tarea/solución de problemas).
2. Desarrollar estrategias cognitivo-conductuales que eliminen o neutralicen las consecuencias del Burnout.
3. Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal, habilidades sociales y asertividad.
4. Fortalecer las redes de apoyo social.
5. Disminuir y, si es posible, eliminar los estresores organizacionales.



Bibliografía

1. Andrews. (1991). Modelo de Adaptacion. En M. R. Alligood, *Modelos y Teorias en Enfermeria 8a Edicion-librosmedicina.org.pdf*. España: Elsevier España. Recuperado el 29 de 06 de 2024, de https://uleam-my.sharepoint.com/personal/e1314530690_live_uleam_edu_ec/Documents/LIBRO%20ENF/Modelos%20y%20Teorias%20en%20Enfermeria%208a%20Edicion-librosmedicina.org.pdf
2. Avecillas Cazho, J., Mejía Rodríguez, I., Contreras Briceño, J., & Quintero de Contreras, Á. (2021). Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. Recuperado el 02 de 05 de 2024, de https://www.redalyc.org/journal/5728/572866949008/html/#redalyc_572866949008_ref7
3. Bolaños, N., & Rodríguez, N. (2019). Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la. Recuperado el 02 de 05 de 2024, de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n31/1409-4568-enfermeria-31-00016.pdf>
4. Bulfone G, I. P. (2022). Autoeficacia, burnout y éxito académico en estudiantes de enfermería: un análisis de mediación contrafactual. *Revista de enfermería avanzada*, 78(10), 3217-3224. Recuperado el 05 de 07 de 2024, de <https://doi.org/10.1111/jan.15231>
5. Burleson S, T. L. (08 de Diciembre de 2022). Intervenciones eficaces para el síndrome de desgaste profesional en los estudiantes de enfermería: una revisión exploratoria. *Enfermeria Educativa*. doi:10.1097/NNE.0000000000001348.
6. Caballero D., C. C., Bresó, É., & González Gutiérrez, O. (Septiembre de 2018). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología del Caribe*, 32(3). Recuperado el 06 de 07 de 2024, de <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
7. Castillo, A., Pérez, P., Reyes, M., & Cervantes, J. (2022). Burnout: Efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista de Ciencias Sociales*, XXVIII(3). Recuperado el 05 de 07 de 2024, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28071865005>
8. Chust, H., Rioja, C., García, F., & Torrent, C. (Diciembre de 2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño. *Dialnet*, 25(2-3), 125-131. Recuperado el 03 de 07 de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7287710>



9. Chust-Hernández, P., Castellano-Rioja, E., Fernández-García, D., & Chust-Torrent, J. I. (27 de 05 de 2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño. ~ Ansiedad y Estrés. *Estrés y Ansiedad*, 25(2), 59-154. Recuperado el 29 de 10 de 2023, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793719300028>
10. Contreras.S, Bravo.C, Osses.P, & Nicolas.B. (2019). Prevalencia de estrés académico y síndrome Burnout en estudiantes de tercer y cuarto año de enfermería en una Universidad Privada, 2018. *XVIII Congreso de la Sociedad Cubana de Enfermería 2019*. Recuperado el 03 de 07 de 2024, de file:///C:/Users/CompuStore/Downloads/717-1702-1-PB%20(1).pdf
11. Espinosa Pire, L., Neyda, H. B., Tapia Salinas, J. A., Hernández Coromoto, Y., & Rodríguez Placencia, A. (17 de 06 de 2020). Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Reumatología*, 22(1), 1-14. Recuperado el 30 de 10 de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7449123>
12. Fundacion de Educacion Medica. (06 de 02 de 2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área. (N. E. Zárate-Depraect, M. G. Soto-Decuir, E. G. Martínez-Aguirre, M. L. Castro-Castro, R. A. García-Jau, & N. M. López-Leyva, Edits.) *Fondo de Revista Educativa Medica* , 21(03), 153-157. Recuperado el 30 de 10 de 2023, de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/ibc-179803>
13. Galdino MJQ, A. L. (Marzo de 2020). Burnout entre estudiantes de enfermería: un estudio de método mixto. *Investigacion y Educacion en Enfermeria.*, 38(1). doi:10.17533/udea.iee.v38n1e07.
14. Galiano, M. R. (2022). Enfermedad neurodegenerativa y suicidio. *Sociedad Española de Enfermería Neurológica*, 55, 25-32. doi:10.1016/j.sedene.2021.02.003
15. Guevara CA, H. D. (2020). *Colombia Médica*. Recuperado el 29 de 06 de 2024, de Síndrome de desgaste profesional en médicos internos y residentes.
16. Hill, & Roberts. (2015). Modelo de adaptación al entorno. En M. R. Allingood, *Modelos y Teorías en Enfermería 8a Edición-librosmedicina.org.pdf* (págs. 109-110). España: Elsevier España. Recuperado el 29 de 06 de 2024, de https://uleam-my.sharepoint.com/personal/e1314530690_live_uleam_edu_ec/Documents/LIBRO%20E



NF/Modelos%20y%20Teorias%20en%20Enfermeria%208a%20Edicion-
librosmedicina.org.pdf

17. Horacio. C. (17 de Noviembre de 2019). *Un síndrome cada vez más expandido*. Obtenido de <https://www.mujeresdeempresa.com/burnout-o-estres-laboral-un-sindrome-cada-vez-mas-expandido/>
18. Isabel, R., García, M., Sabuco, E., Carillo, C., & Carmen, S. a. (2019). Conexiones entre agotamiento académico, resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería: un estudio longitudinal. *Chek for Updates*. Recuperado el 04 de 07 de 2024, de file:///C:/Users/CompuStore/Downloads/10.1111@jan.13794.en.es.pdf
19. Jackson, M. y. (1976). *Revista Interamericana del Psicología*. Recuperado el 15 de 02 de 2024, de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/2208/3/CD00115-TERCERAPARTE.pdf>
20. Jiménez, C., Flores, R., Revoreda, A., & Ruvalcaba, C. (12 de 05 de 2021). Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(19). doi:<https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.7339>
21. Judy A, S. D. (2021). Una intervención para disminuir el agotamiento y aumentar la retención de enfermeras que inician su carrera: un estudio de métodos mixtos de aceptabilidad y viabilidad. *Arroyo et al. Enfermería BMC*. Recuperado el 06 de 07 de 2024, de <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
C:/Users/CompuStore/Downloads/s12912-020-00524-9%20(1).en.es.pdf
22. Lachiner Saborío Morales, L. F. (Enero-Marzo de 2015). *Medicina Legal de Costa Rica*, https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014. Recuperado el 04 de Septiembre de 2023, de Scielo.
23. Leiter MP, S. W. (09 de 2018). *Solla camino síndrome de burn-out en el médico general*. Recuperado el 29 de 06 de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000200002&lng=es
24. Leiter MP, S. W. (2020). *Consistency of the Burnout construct across occupations*. Recuperado el 29 de 06 de 2024, de



http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000200002&lng=es

25. Llanes Castillo, A., Pérez Rodríguez, P., Reyes Valdéz, M. L., & Cervantes-López, M. (31 de 05 de 2022). Burnout: Efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 28(3), 69-79. Recuperado el 30 de 10 de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/280/28071865005/28071865005.pdf>
26. Llanes-Castillo, A., Pérez-Rodríguez, P., Reyes-Valdéz, M. L., & Cervantes-López, M. (31 de 05 de 2022). Burnout: Efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 28(3), 69-79. Recuperado el 30 de 10 de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/280/28071865005/28071865005.pdf>
27. Lopes AR, N. O. (2020). Burnout entre estudiantes de enfermería: predictores y asociación con empatía y autoeficacia. *REVISTA BRASILEIRA DE ENFERMAGEM*. Recuperado el 06 de 07 de 2024, de <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0280>
28. Macías, A. B. (09 de 07 de 2008). Instrumento de investigación Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil. *Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil*, 1-3. Durango, Ciudad de México, México: Universidad Pedagógica de Durango. Recuperado el 08 de 05 de 2024, de https://www.researchgate.net/publication/28237109_Escala_Unidimensional_del_Burnout_Estudiantil
29. Marengo, S. y. (01 de 01 de 2020). PREVALENCIA DE SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR. *Revista científica retos de la ciencia*, 40. doi:<https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/316/161>
30. Menéndez Pín, T. D., Calle García, A. J., Delgado Janumis, D. A., Espinel García, J. T., & Cedeño Quijije, Y. G. (10 de 2018). Síndrome de Burnout y calidad de atención del personal de enfermería de un hospital general en la provincia de Manabí, Ecuador. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperado el 2023 de 04 de 28, de <https://www.eumed.net/rev/cccss/2018/10/sindrome-burnout-ecuador.html>
31. Ministerio de Salud Pública. (22 de 02 de 2016). *Ministerio de Salud Pública (MSP)*. Recuperado el 29 de 11 de 2023, de Modelo de gestión de aplicación del consentimiento informado: <https://www.salud.gob.ec>



32. MSP. (07 de enero de 2022). Medicina de Salud Pública. *revista británica de medicina The Lancet*. Recuperado el 04 de Septiembre de 2023, de <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/salud-publica/oms-oficializa-el-sindrome-del-burnout-como-una-enfermedad-de-trabajo/12348>
33. MSP. (11 de 2022). *Ministerio de Salud Pública*. Recuperado el 28 de 10 de 2023, de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental_2014-2017_24_08_2022_Final1-signed.pdf
34. Netquest. (2023). *Netquest*. Recuperado el 16 de 11 de 2023, de Calculadora de muestras estadísticas.: <https://www.netquest.com/es/panel/calculadora-muestras/calculadoras-estadisticas>
35. Núñez, L. A. (09 de 02 de 2023). Síndrome de burnout en estudiantes universitarios durante. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencia de la Educación*, 7(28), 785. doi:<https://doi.org/10.35563/rmp.v6i2.52>
36. OMS. (Agosto de 2021). Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. 1. doi:<https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/341/19>
37. Pérez, M. (09 de 2018). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, 42-80. doi:<http://dx.doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
38. PROYECTO DE LEY ORGÁNICA DE SALUD MENTAL. (10 de 02 de 2023). PROYECTO DE LEY ORGÁNICA DE SALUD MENTAL. 20-31. Quito, Sierra, Ecuador. Recuperado el 31 de 10 de 2023, de <https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/private/asambleanacional/filesasambleanacionalnameuid-29/Leyes%202013-2017/1903-donofa/pp-sal-ment-432415-onofa-proyecto-de-ley.pdf>
39. Ramos, M. (1999). La despersonalización: clave para identificar el síndrome de burnout en personal de enfermería. *Revista de Enfermería Científica*, 17-93. Recuperado el 29 de 06 de 2024, de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/79637/Model_de_contenci_n_de_emociones.pdf
40. Roy, C. (1971). Callista Roy. En M. R. Alligood, *Modelos y Teorías en Enfermería 8a Edicion-librosmedicina.org.pdf*. España: Elsevier España. Recuperado el 14 de 02 de 2024



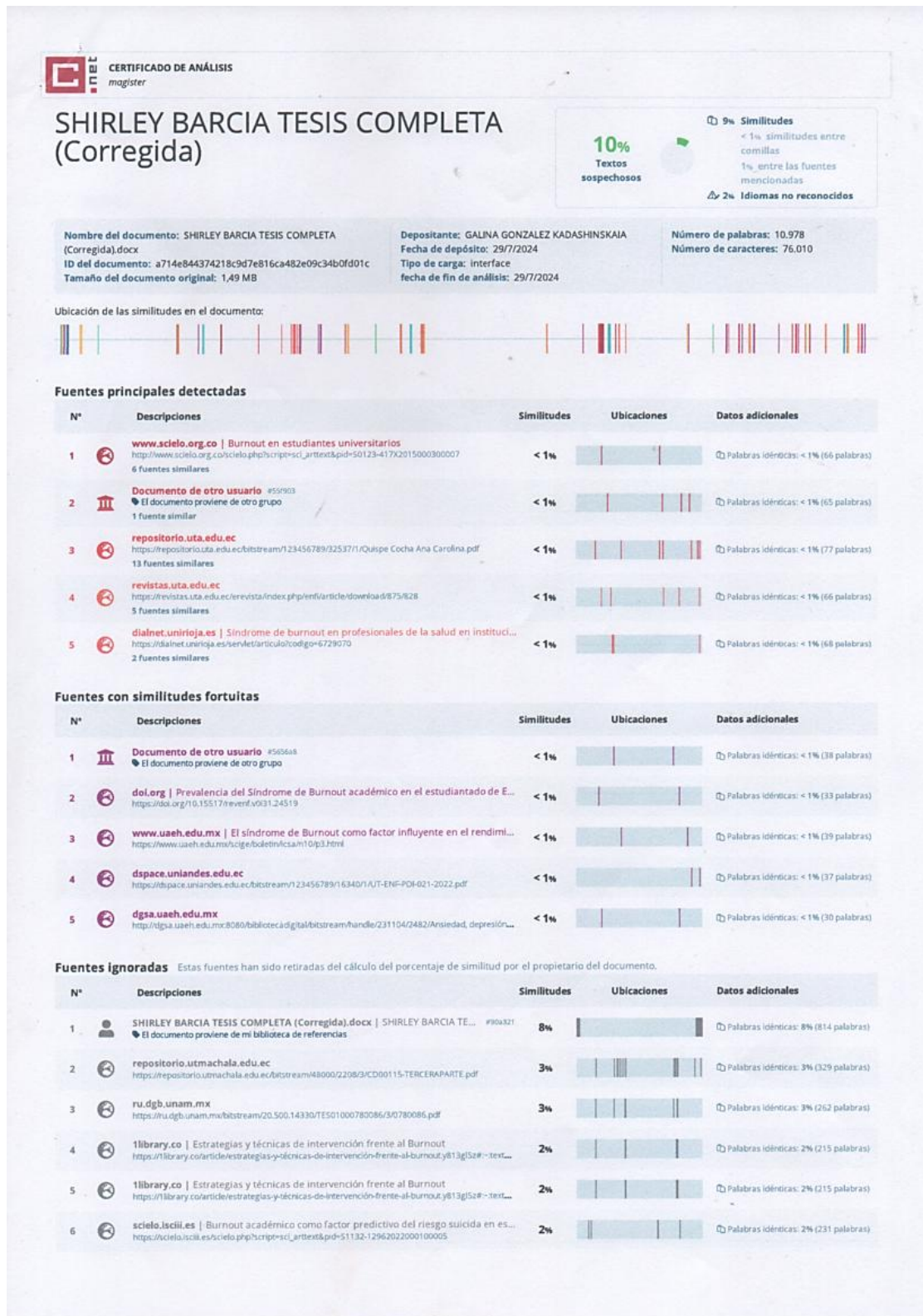
41. Roy, C., & Andrews. (2015). Modelo de adaptación. En M. R. Alligood, *Modelos y Teorías en Enfermería 8a Edicion-librosmedicina.org.pdf*. España: Elsevier España. Recuperado el 29 de 06 de 2024
42. Rubio D, B. C. (27 de Agosto de 2021). apel protector de la atención plena, la autocompasión y la flexibilidad psicológica en los subtipos de burnout entre estudiantes universitarios de psicología y enfermería. *Revista de ciencia medicas*. doi:10.1111/jan.14870.
43. Santes, M. d. (24 de Septiembre de 2022). *Revista Chilena De Salud Pública*. doi:<https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/656>
44. Sarabia-Coo, & Alconero Camarero AR, G. G. (Noviembre de 2020). Estudio descriptivo de la satisfacción de los estudiantes del Grado en Enfermería en las prácticas de simulación clínica de alta fidelidad. *Enfermería Clínica*, 30(6), 404-410. Recuperado el 03 de 07 de 2024, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2445147920300047>
45. Ticona, P. y. (01 de 01 de 2020). REVALENCIA DE SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR. *Revista Científica retos de la ciencia*, 4(8), 40. doi:<https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/316/161>
46. Universitat Oberta. (15 de septiembre de 2020). *Universitat Oberta*. (M. Subarroca, Editor) Recuperado el 03 de septiembre de 2023, de <https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2020/356-neuropsicologia-enfermeria-neurologica-alzheimer.html>
47. V. Soriano, A., S. Martos, N., & C. De La Fuente, G. (04 de 05 de 2023). Factores relacionados con la aparición y desarrollo del burnout en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática y metanálisis. *Frente de Salud Publica*. Recuperado el 30 de 10 de 2023, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10192626/?report=reader#!po=0.781250>
48. Vivanco Vivanco, M. E., Sánchez León, C. D., Maldonado Rivera, R. P., & Nora Enrique Ortega, E. R. (10 de 2018). Síndrome de Burnout en los profesionales de la salud en Instituciones públicas y privadas: Un análisis en la provincia de Loja, Ecuador. *Boletín Redipe*, 7(11), 179-194. Recuperado el 28 de 04 de 2024, de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/622/579>



49. Yury Rosales, R., Mocha Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (27 de 02 de 2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 5(2), 40. doi:[https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/875/828#:~:text=El%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20\(SB,significado%20y%20la%20utilidad](https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/875/828#:~:text=El%20S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20(SB,significado%20y%20la%20utilidad)
50. Zaldúa G, L. M. (15 de 07 de 2020). *Estudio del Síndrome de Burnout en Hospitales Públicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires*. Obtenido de Revista Hospital Materno Infantil: Ramón Sarda : <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v29n2/spu02203.pdf>



Anexos.





DEFINICIÓN.

- Es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas.



El síndrome de burnout es una posible limitación física y mental relacionada con el cansancio general tanto académico y laboral por lo que se va a dividir en tres fases:

- 1.El agotamiento mental y físico es cuando el estudiante es incapaz de realizar actividades que ocurría de forma espontánea.
- 2.La despersonalización, tiende a tener actitudes negativas sobre todo sentimientos de impotencia y frustración.
- 3.La baja realización personal, se culpa así mismo por no alcanzar las metas propuestas y baja autoestima al realizar las actividades diarias



¿Que es el síndrome de Burnout?

El síndrome de burnout también conocido como desgaste profesional, síndrome de sobre carga laboral o fatiga por las extensas horas académicas en los estudiantes universitarios de enfermería, desencadenando una serie de síntomas que ayuda a su detección temprana, los más comunes son: baja autoestima, alteraciones emocionales, cansancio entre otros.

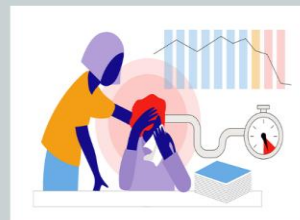
Objetivo general

- Proponer estrategias educativas y preventivas dirigidas a los estudiantes del primer nivel de la carrera de Enfermería de la ULEAM para promover la salud mental en la población estudiantil.

Beneficiarios directo a los estudiantes del primer nivel de enfermería que puedan afrontar de una manera práctica y positiva los síntomas asociados a este.

La propuesta esta dirigida para ser ejecutada a los estudiantes de enfermería del primer semestre en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Prevención del síndrome de burnout dirigido a los estudiantes del 1er nivel de la carrera de Enfermería de la ULEAM.



Elaborado por:
Shirley Barcia Murillo

Parte posterior del diseño de propuesta



Síntomas del síndrome de burnout

1. Agotamiento emocional, como consecuencia de la falla de sus recursos emocionales. Es el resultado de no controlar sus emociones; que se caracteriza por la pérdida de energía vital ya sea por la fatiga del trabajo realizado.



2. Despersonalización/deshumanización, que dan lugar a conductas negativas, agresivas y de insensibilidad hacia las personas receptoras de sus servicios. Al no expresar estos sentimientos y problemas emocionales, puede haber un incremento de agotamiento y melancolía suceda una discordia.



3. Falta de sentido subjetivo de logro personal, subestimación del propio trabajo, insatisfacción con la carrera y baja autoestima.



Estrategias y prevención del síndrome de burnout en los estudiantes.

- Modificar los procesos cognitivos de autoevaluación de los profesionales (entrenamiento en técnicas de afrontamiento, principalmente a las orientadas a la tarea/solución de problemas).
- Desarrollar estrategias cognitivo-conductuales que eliminen o neutralicen las consecuencias del Burnout.
- Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal, habilidades sociales y asertividad.
- Fortalecer las redes de apoyo social.



Parte posterior del diseño de propuesta