

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.833>

# **Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que realizan turnos rotativos en unidades de cuidados intensivos. Una revisión sistemática**

*Burnout syndrome in nursing professionals performing rotating shifts in intensive care units. A systematic review*

**Yessenia Alexandra Landázuri Narváez**

[yalandazuri@puce.edu.ec](mailto:yalandazuri@puce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0004-7875-0378>

Facultad de Enfermería Pontificia  
Universidad Católica del Ecuador  
Quito – Ecuador

**Mishell Karolina Sangoquiza Ruiz**

[mksangoquiza@puce.edu.ec](mailto:mksangoquiza@puce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0003-3371-3007>

Facultad de Enfermería Pontificia  
Universidad Católica del Ecuador  
Quito – Ecuador

**David Eduardo González Naranjo**

[degonzalezn@puce.edu.ec](mailto:degonzalezn@puce.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-9620-8409>

Facultad de Enfermería Pontificia  
Universidad Católica del Ecuador  
Quito - Ecuador

*Artículo recibido: 10 febrero 2025*

*- Aceptado para publicación: 20 marzo 2025*

*Conflictos de intereses: Ninguno que declarar*

## **RESUMEN**

El síndrome de burnout es una de las condiciones de salud más relevantes en el campo laboral en la actualidad. El objetivo de la investigación es analizar la prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout en los profesionales de enfermería que realizan turnos rotativos en UCI mediante una revisión sistemática. El método de la investigación fue cualitativo, con nivel descriptiva y analítica. De manera específica se empleó el diseño documental, de tipo revisión sistemática y narrativa. Se plantearon varios criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los artículos a incluir en el análisis. Los portales de búsqueda de artículos fueron PubMed, Scielo, Lilacs, Redalyc, ResearchGate y Google Académico. Se empleó el método PRISMA para evaluar la calidad de los estudios seleccionados. Se incluyeron 16 artículos en el análisis. Como resultado se obtuvo que existen factores internos y externos y por lo tanto inmanejables para los trabajadores de la enfermería. Las consecuencias o impacto del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería son amplios, dado que afectan la salud mental y física de los trabajadores, además de que afecta la seguridad del paciente. Las estrategias de afrontamiento, preventivas y correctivas

aplicadas por los trabajadores de enfermería son variadas, con algunas intervenciones educativas que han tenido diferentes niveles de éxito. Como conclusión, se recomienda que los centros de salud apliquen estrategias educativas, de prevención y corrección de factores promotores del burnout.

*Palabras clave:* burnout, UCI, enfermeros, revisión, rotativo

### **ABSTRACT**

Burnout syndrome is one of the most significant health conditions in today's workplace environment. The objective of this research is to analyze the prevalence and factors associated with burnout syndrome in nursing professionals who work rotating shifts in ICUs through a systematic review. The research method was qualitative, with descriptive and analytical approaches. Specifically, a documentary design was employed, consisting of a systematic and narrative review. Several inclusion and exclusion criteria were established to select articles for analysis. The article search portals used were como PubMed, Scielo, Lilacs, Redalyc, ResearchGate and Google Scholar. The PRISMA method was used to evaluate the quality of the selected studies. A total of 16 articles were included in the analysis. The results showed that there are both internal and external factors, many of which are unmanageable for nursing staff. The consequences or impact of burnout syndrome on nursing professionals are extensive, affecting both their mental and physical health, as well as patient safety. The coping, preventive, and corrective strategies applied by nursing staff are varied, with some educational interventions having different levels of success. In conclusion, it is recommended that healthcare centers implement educational strategies for prevention and correction of factors that promote burnout.

*Keywords:* burnout, ICU, nurses, review, rotating shifts

## INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional, es un trastorno psicosocial que afecta significativamente a los profesionales de enfermería, especialmente a aquellos que trabajan en unidades de cuidados intensivos (UCI) bajo turnos rotativos (Juárez, 2022). Este síndrome se manifiesta en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y reducción del logro personal, comprometiendo tanto la salud de los profesionales como la calidad del cuidado brindado a los pacientes (Santaella, 2023).

En el ámbito sanitario, el burnout ha sido reconocido como una problemática creciente que afecta la estabilidad del personal y la eficiencia organizacional, generando un aumento en la rotación y el ausentismo, además de incrementar la probabilidad de errores asistenciales (Lauracio & Lauracio, 2020). Dentro del personal de salud, los enfermeros constituyen uno de los grupos más vulnerables al burnout debido a la complejidad de sus funciones, la sobrecarga laboral y la presión de responder a situaciones críticas de manera constante (Amor et al., 2020). La interacción con pacientes en estados graves, el contacto con el sufrimiento humano y la necesidad de tomar decisiones rápidas bajo presión incrementan el estrés crónico. A ello se suma la escasa disponibilidad de recursos humanos y materiales, lo que agrava la sensación de desgaste y frustración (Cotrina-Onofre & Panez-Mateo, 2019). La fatiga laboral acumulada en estos profesionales puede derivar en una disminución del rendimiento, alteraciones en el estado de ánimo y mayor susceptibilidad a desarrollar patologías psicosomáticas (Cobos-Martínez et al., 2023).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) estima que entre el 21 % y el 35 % del personal de salud padece esta condición, lo que evidencia su creciente relevancia en el ámbito sanitario. Para Vidotti et al., (2019), la naturaleza exigente del trabajo en la UCI, combinada con horarios irregulares, genera un entorno de alta carga emocional y física, propiciando el desarrollo del burnout. La incidencia de este síndrome es especialmente alta en enfermeros que trabajan en unidades de cuidados intensivos (UCI) debido a la naturaleza exigente y emocionalmente agotadora de su trabajo, que se ve agravada por los turnos rotativos.

El problema central de esta investigación radica en la prevalencia del síndrome de burnout entre los profesionales de enfermería, consecuencia directa de las condiciones laborales desfavorables a las que están expuestos. Según García Rodríguez et al., (2021), “los turnos rotativos, caracterizados por horarios irregulares y cambios frecuentes entre jornadas diurnas y nocturnas, alteran los ritmos circadianos, interrumpen los ciclos de sueño y limitan la capacidad del organismo para recuperarse física y mentalmente” (p.10). Esta disrupción, sumada a la alta carga emocional inherente al cuidado de pacientes críticos en las UCI—donde la atención debe ser constante y los pronósticos suelen ser reservados, genera un estrés crónico que incrementa significativamente el riesgo de agotamiento profesional (Romero, 2024).

El síndrome de burnout tiene repercusiones adversas tanto a nivel individual como organizacional. En el plano personal, los profesionales afectados presentan un deterioro progresivo de su bienestar físico y mental, evidenciado en trastornos del sueño, ansiedad, depresión y diversas manifestaciones psicósomáticas (Juárez, 2022). Desde una perspectiva laboral, este desgaste impacta negativamente en el desempeño, incrementando el ausentismo, reduciendo la productividad y aumentando la probabilidad de errores en la atención, lo que compromete la seguridad y calidad del cuidado brindado a los pacientes (Rendón Montoya et al., 2020).

Las instituciones de salud enfrentan desafíos como la alta rotación de personal y el deterioro del clima laboral, lo que afecta negativamente la eficiencia y sostenibilidad del sistema sanitario. Callista Roy, fundamenta al ser humano como un sistema adaptativo a su entorno, visto desde esta perspectiva podemos notar que el personal de enfermería que trabaja en turnos rotativos se ve afectado en los cuatro modos de adaptación que cita aquella teorizante: en modo fisiológico-físico, de autoconcepto, función del rol e independencia, cada uno de ellos importantes para comprender el impacto en el desempeño de estos profesionales en la vida laboral y personal.

Los objetivos de este estudio se estructuran de la siguiente manera. General: Analizar la prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout en los profesionales de enfermería que realizan turnos rotativos en UCI mediante una revisión sistemática. Específicos: (1) Realizar una revisión sistemática de la literatura científica para la identificación de los principales factores asociados al desarrollo del síndrome de burnout en enfermeros de UCI. (2) Analizar los efectos del síndrome de burnout en la salud física, mental y desempeño profesional de los enfermeros en turnos rotativos. (3) Identificar estrategias preventivas y correctivas implementadas en unidades de UCI para reducir la incidencia del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería.

El estudio se fundamenta en el modelo de adaptación de Callista Roy, que analiza el impacto del estrés laboral en los modos de adaptación fisiológica, de autoconcepto, función del rol e interdependencia, y en el modelo de demanda-control de Karasek, que explica cómo el desequilibrio entre exigencias laborales y autonomía incrementa el riesgo de agotamiento.

En esta línea, el modelo de agotamiento emocional de Christina Maslach proporciona un marco conceptual clave para comprender el síndrome. Para abordar esta problemática, se realizará una revisión sistemática de literatura científica publicada entre 2019 y 2024, utilizando un enfoque cualitativo para identificar factores asociados, efectos y estrategias de intervención documentadas. Se analizarán artículos en inglés, español y portugués de bases de datos como PubMed, Scielo, Lilacs, Redalyc, ResearchGate y Google Académico, aplicando el protocolo PRISMA para garantizar la calidad de la evidencia.

Es por ello por lo que, las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) representan uno de los escenarios más exigentes dentro del ejercicio de la enfermería, dado que los pacientes críticos requieren atención continua, monitoreo avanzado y una toma de decisiones inmediatas. Este

entorno, caracterizado por la alta carga de responsabilidad y la exposición recurrente a situaciones de riesgo vital, potencia el desarrollo del burnout en los profesionales de enfermería (Lauracio & Lauracio, 2020). La dinámica de trabajo en la UCI exige una disponibilidad constante, lo que reduce los periodos de recuperación física y emocional. Además, el contacto frecuente con la muerte y el sufrimiento genera un desgaste psicológico profundo, que puede comprometer la estabilidad emocional y la motivación del personal (Cotrina-Onofre & Panez-Mateo, 2019).

Uno de los factores laborales más asociados al síndrome de burnout en enfermería es el trabajo en turnos rotativos, el cual altera los ritmos circadianos y afecta los mecanismos fisiológicos de regulación del sueño (Romero, 2024). Este sistema de organización laboral, aunque esencial para garantizar la continuidad del servicio en hospitales, genera un impacto negativo en la capacidad de recuperación del profesional, limitando el descanso efectivo y afectando su desempeño (García Rodríguez et al., 2021). La falta de una estructura de horarios que favorezca la estabilidad del sueño incrementa la fatiga acumulada, debilitando la capacidad cognitiva y emocional del enfermero para enfrentar las exigencias del trabajo. La adaptación inadecuada a este modelo de turnos ha sido relacionada con mayores niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos (Vázquez, 2024).

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación se desarrolló bajo un diseño de revisión sistemática, con un enfoque cualitativo. El tipo de estudio corresponde a una investigación secundaria que recolectó y analizó datos de artículos con una segmentación de cinco años publicados sobre el síndrome de burnout en enfermeros de unidades de cuidados intensivos (UCI) que realizan turnos rotativos.

El nivel de la investigación fue descriptivo y analítico, ya que se buscó describir y analizar los factores asociados al desarrollo del síndrome de burnout, sus efectos en la salud física, mental y desempeño profesional de los enfermeros, así como las estrategias preventivas y correctivas utilizadas en las UCI para mitigar su impacto. El corte del estudio fue transversal, ya que se analizaron los datos obtenidos de diferentes estudios a lo largo de un período determinado (2019-2024).

Los métodos empleados para el abordaje de cada objetivo propuesto en el estudio fueron: Para el primer objetivo de realizar una revisión de la literatura científica para la identificación de los principales factores asociados al desarrollo del síndrome de burnout, se adoptó una metodología de revisión sistemática cualitativa.

El proceso comenzó con la búsqueda y selección de estudios relevantes a partir de una cadena de búsqueda estructurada. Los artículos seleccionados fueron analizados para identificar los factores asociados al desarrollo del síndrome de burnout en enfermeros en unidades de cuidados intensivos. Para ello, se realizaron lecturas detalladas y un análisis temático de los

factores comunes reportados, tales como las condiciones laborales (turnos rotativos, sobrecarga de trabajo, etc.), la carga emocional, la falta de recursos, entre otros.

Respecto al segundo objetivo, relacionado con analizar los efectos del síndrome de burnout en la salud física, mental y desempeño profesional de los enfermeros en turnos rotativos, se abordó mediante el análisis de los efectos descritos en los estudios seleccionados. A través de un enfoque narrativo, se identificaron los impactos más comunes del síndrome de burnout en la salud de los profesionales de enfermería, tanto a nivel físico (trastornos del sueño, agotamiento físico, enfermedades psicosomáticas) como mental (ansiedad, depresión, estrés crónico). Además, se analizaron los efectos en el desempeño profesional, como el aumento de errores, ausentismo, disminución de la productividad y la calidad del cuidado del paciente.

Para el tercer objetivo, sobre identificar estrategias preventivas y correctivas implementadas en unidades de UCI para reducir la incidencia del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería, se seleccionaron y analizaron los estudios que describen las intervenciones preventivas y correctivas que se han implementado en las UCI para reducir la incidencia del síndrome de burnout en enfermeros. Estas intervenciones incluyen programas de apoyo emocional, cambios en la organización del trabajo, mejoras en las condiciones laborales, y estrategias para el manejo del estrés. Se identificaron los enfoques más efectivos para prevenir y tratar el burnout en el contexto específico de las unidades de cuidados intensivos.

## **Criterios de investigación**

### **Inclusión**

Para garantizar la relevancia de los estudios seleccionados, se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

1. Tipo de estudios: Se incluyeron estudios originales, revisiones sistemáticas y metaanálisis que aborden el síndrome de burnout en profesionales de enfermería.
2. Idioma: Los estudios deben estar publicados en español, inglés o portugués para asegurar la comprensión y accesibilidad de los textos.
3. Fecha de publicación: Se seleccionaron estudios publicados entre 2019 y 2024 para garantizar que la información recopilada sea actualizada.
4. Contexto específico: Solo se incluyeron estudios que describieran el contexto de los turnos rotativos en unidades de cuidados intensivos, dado que el foco de la investigación se centró en este grupo particular de profesionales.
5. Acceso completo: Se incluyeron solo aquellos artículos que proporcionaran acceso completo a su contenido, asegurando que toda la información relevante fuera accesible para el análisis.

### **Exclusión**

Se excluyeron los estudios que cumplieran con los siguientes criterios:

1. Tipo de estudios: Artículos que no aborden el síndrome de burnout en enfermeros, tales como estudios sobre otros grupos profesionales o contextos.
2. Idioma: Estudios publicados en idiomas diferentes a español, inglés o portugués.
3. Fecha de publicación: Artículos publicados antes del año 2019, dado que la investigación buscó información actualizada.
4. Acceso restringido: Se excluyeron estudios que no ofrecieran acceso completo o que estuvieran disponibles solo como resúmenes o literatura gris.

### **Estrategia de Búsqueda**

La estrategia de búsqueda se construyó utilizando bases de datos académicas reconocidas, tales como PubMed, Scielo, Lilacs, Redalyc, ResearchGate y Google Académico. La búsqueda se realizó utilizando *motores de búsqueda* especializados en literatura científica para garantizar la obtención de artículos relevantes y de alta calidad.

Se emplearon **palabras clave** específicas, tanto en español (DeCS), como en inglés (MeSH), y en portugués (eSC), para maximizar la precisión de los resultados obtenidos. Las palabras clave fueron las siguientes:

- Español (DeCS): "Síndrome de burnout", "enfermería", "unidades de cuidados intensivos", "turnos rotativos", "fatiga laboral".
- Inglés (MeSH): "Burnout syndrome", "nurses", "intensive care units", "rotating shifts", "work-related fatigue".
- Portugués (eSC): "Síndrome de burnout", "enfermeiros", "unidades de terapia intensiva", "turnos rotativos", "fadiga laboral".

Los operadores booleanos utilizados para construir la cadena de búsqueda fueron:

- AND: Para asegurar que ambos términos de búsqueda aparecieran en los resultados.
- OR: Para incluir sinónimos o términos relacionados que puedan aumentar la relevancia de los resultados.
- NOT: Para excluir términos no deseados que pudieran generar resultados irrelevantes.

La cadena de búsqueda respondió al siguiente patron: ("Burnout syndrome" AND "nurses" AND "intensive care units" AND "rotating shifts") OR ("síndrome de burnout" AND "enfermería" AND "unidades de cuidados intensivos" AND "turnos rotativos").

### **Evaluación de la calidad y nivel de Evidencia**

La calidad de los estudios seleccionados fue evaluada utilizando el modelo de práctica basada en la evidencia (PBE). Se aplicaron los criterios establecidos por *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), (Page et al., 2021) que garantizan la transparencia y la rigurosidad en el proceso de revisión. Cada estudio fue clasificado según su nivel de evidencia, considerando el diseño metodológico y la calidad de la información presentada.

Los datos fueron recolectados a partir de los artículos seleccionados y sintetizados de manera narrativa. Se extrajeron los datos relacionados con los principales factores asociados al síndrome de burnout, sus efectos en la salud física y mental de los enfermeros, así como las intervenciones preventivas y correctivas implementadas en las UCI. La información obtenida fue organizada en categorías temáticas y luego analizada para identificar patrones comunes y diferencias relevantes entre los estudios.

El proceso de selección de estudios se realizó en tres fases:

1. Identificación: Se identificaron artículos relevantes utilizando la estrategia de búsqueda mencionada anteriormente.
2. Cribado: Se revisaron los títulos y resúmenes para determinar la pertinencia de los estudios con respecto a los criterios de inclusión.
3. Selección final: Los artículos que cumplían con los criterios de inclusión fueron leídos en su totalidad para su análisis y extracción de datos.

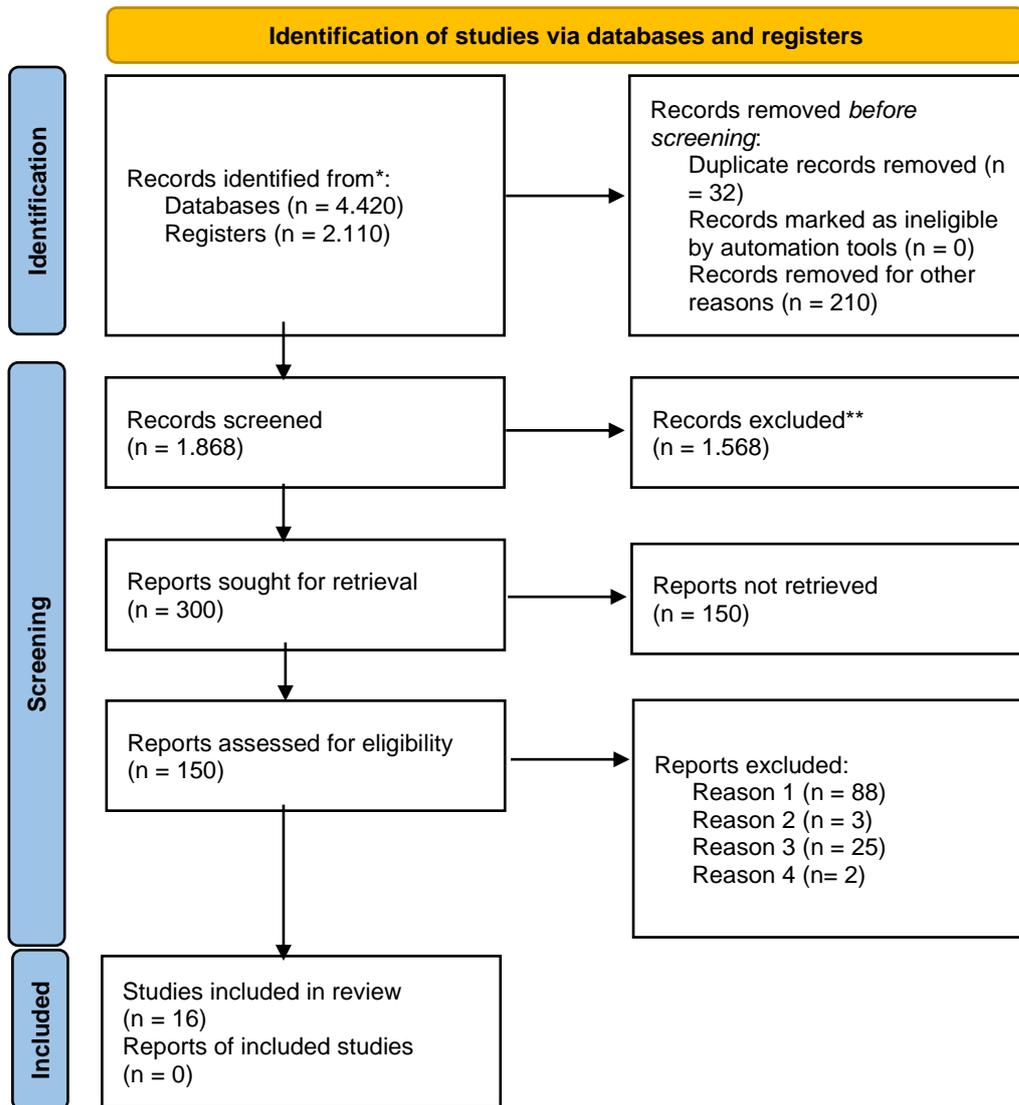
## **RESULTADOS**

### **Resultados de la búsqueda de artículos para la revisión**

Al realizar la búsqueda de artículos para la revisión, se encontró una gran cantidad de resultados, pero no todos fueron óptimos para incluir en el análisis. Se empleó el proceso de selección recomendado por el Método PRISMA. En la figura 1 se presenta el diagrama de flujo de búsqueda y selección de los artículos considerados para la revisión sistemática.

**Figura 1**

Diagrama de flujo de búsqueda y selección de los artículos considerados para la revisión sistemática



Con base en los artículos finalmente incluidos, se procede a hacer el análisis de cada trabajo. Se hizo una revisión de su método y resultados, lo que ayudó a sistematizar los aportes de cada trabajo para responder a los objetivos específicos planteados. En la tabla 1 se presentan los artículos incluidos, con sus datos bibliográficos y enfoque metodológico central.

**Tabla 1**  
Matriz de revisión sistemática

| N° | Autor(es)                 | Título  | Tipo de estudio        | Criterio de investigación<br>n I - E | Revista                 |
|----|---------------------------|---|------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Amor, E.,<br>Baños, J., & | Prevalencia del síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y | Estudio observacion al | I= 1,2,3,5                           | Revista de la Fundación |

|    |  |  |                       |              |  |
|----|--|--|-----------------------|--------------|--|
|    | Sentí, M.<br>(2020)  | su relación con variables demográficas, personales y académicas  |                       |              | Educación Médica                                 |
| 2. | Cobos, N.,<br>Leal, C., &<br>Palafox, M.<br>(2023)   | Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que laboran en el área de urgencias en un hospital de segundo nivel en Veracruz | Estudio transversal   | I= 1,2,3,4,5 | Ciencia Latina                                   |
| 3. | Cotrina, Y., &<br>Panez, L.<br>(2019)  | Síndrome de Burnout en médicos de tres hospitales de Huánuco   | Estudio descriptivo   | I= 1,2,3,5   | Revista Peruana de Investigación en Salud        |
| 4. | García, R.,<br>Sánchez, L.,<br>Dueñas, F., &<br>Meza, A.<br>(2021)                           | El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes  | Estudio cualitativo   | I= 1,2,3,5   | Revista Sinapsis                                 |
| 5. | Juárez, B.<br>(2022)   | El burnout es oficialmente una enfermedad de trabajo reconocida por la OMS   | Revisión documental   | I= 1,2,3,5   | El Economista                                    |
| 6. | Lauracio, C., &<br>Lauracio, T.<br>(2020)  | Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud  | Estudio observacional | I= 1,2,3,4,5 | Revista Innovación Educación                     |
| 7. | Rendón, M.,<br>Peralta, S.,<br>Hernández, E.,<br>Hernández, R.<br>V., & Favela,<br>M. (2020) | Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización                               | Estudio transversal   | I= 1,2,3,4,5 | Revista Enfermería Global                        |
| 8. | Romero, A.<br>(2024)   | Síndrome del Burnout y el desgaste emocional en personal de enfermería   | Revisión sistemática  | I= 1,2,3,4,5 | Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias |

|     |  |   |                                       |              |  |
|-----|--|---|---------------------------------------|--------------|--|
|     |  |   |                                       |              | de la<br>Salud.<br>SALUD Y<br>VIDA                                   |
| 9.  | Santaella, L.<br>(2023)  | Incidencia del síndrome de Burnout y su relación con sobrepeso, sedentarismo y presión arterial elevada                       | Estudio correlacional<br>1            | I= 1,2,3,5   | Revista Científica UISRAEL   |
| 10. | Vidotti, V.,<br>Trevisan, J.,<br>Quina, M. P.,<br>& Cruz, L.<br>(2019)                         | Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería   | Estudio descriptivo                   | I= 1,2,3,5   | Revista Enfermería Global  |
| 11. | Moura, R.;<br>Saraiva, F.;<br>Lima, K.;<br>Santos, R.;<br>Silva, N.;<br>Albuquerque, W. (2019) | Estrés, burnout y depresión en los profesionales de enfermería de las unidades de cuidados intensivos                         | Estudio descriptivo                   | I= 1,2,3,4,5 | Enfermería Global  |
| 12. | Durán, R.;<br>Gamez, Y.;<br>Toirac, K.;<br>Toirac, J.;<br>Toirac, D.<br>(2021)                 | Síndrome de burnout en enfermería intensiva y su influencia en la seguridad del paciente                                      | Estudio descriptivo                   | I= 1,2,3,5   | MEDISAN  |
| 13. | Evans, E.<br>(2022)  | Combating Burnout and Building Resilience within ICU Nurses: A Quality Improvement Project Based on Mindfulness and Self Care | Estudio descriptivo y de intervención | I= 1,2,3,5   | University of New Hampshire Scholars' Repository (tesis de maestría) |
| 14. | Cichón, J.;<br>Płaszewska-<br>Żywko, L.;   | Emotional intelligence and coping strategies among intensive care unit nurses   | Estudio descriptivo                   | I= 1,2,3,5   | Nursing in Critical Care   |

|     |  |   |                     |              |  |
|-----|--|---|---------------------|--------------|--|
|     | Kózka, M.<br>(2022)  |   |                     |              |  |
| 15. | Munyanziza, T.; Bhengu, B.; Umutoni, E.; Uwase, A.<br>(2021) | Workplace Stressors and Coping Strategies of Intensive Care Unit Nurses at University Teaching Hospitals, in Rwanda | Estudio transversal | I= 1,2,3,4,5 | Rwanda<br>Journal of Medicine and Health Sciences                |
| 16. | Teixeira, N.<br>(2021)                                       | Compassion Fatigue in Critical Care Nurses: An Educational Quality Improvement Project                              | Proyecto de mejora  | I=1,2,3,4,5  | Rhode Island<br>College School of Nursing<br>(tesis de maestría) |

## DISCUSIÓN

### Identificación de los principales factores asociados al desarrollo del síndrome de burnout en enfermeros de UCI

La identificación de los factores asociados al desarrollo del síndrome de burnout en enfermeros de Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) ha sido un tema recurrente en la literatura científica. Según Cobos-Martínez et al., (2023), el factor más influyente es la alta carga emocional que enfrentan los enfermeros al tratar con pacientes en estado crítico, lo que provoca un desgaste emocional significativo. Además, la naturaleza del trabajo en UCI, que involucra la toma de decisiones rápidas y situaciones de alto riesgo, aumenta la presión sobre el personal de enfermería, contribuyendo a una constante sensación de estrés y agotamiento. Estos factores, combinados con la falta de recursos humanos y materiales, intensifican la experiencia de burnout en este grupo profesional.

Otro factor relevante identificado en la literatura es la estructura de los turnos laborales. Rendón Montoya et al., (2020) destacan que los turnos rotativos y las largas horas de trabajo contribuyen significativamente al desgaste físico y emocional del personal de enfermería en UCI. La falta de descanso adecuado, sumado a la incertidumbre en los horarios, dificulta la recuperación y puede derivar en un agotamiento crónico. Este tipo de turnos también afecta la calidad del sueño, lo que incrementa los niveles de estrés y fatiga, elevando el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout.

Además de los factores estructurales y emocionales, Vidotti et al., (2019) sugieren que las relaciones interpersonales dentro del equipo de salud juegan un papel fundamental en el desarrollo del burnout. Un ambiente laboral conflictivo, la falta de apoyo por parte de los superiores o

compañeros de trabajo, y la escasa comunicación dentro de los equipos de UCI pueden generar un sentido de aislamiento y desconfianza, lo que agrava los síntomas de agotamiento emocional. La presión constante por mantener altos estándares de cuidado, sumada a la falta de apoyo social y profesional, incrementa el riesgo de que los enfermeros sufran de burnout.

### **Efectos del síndrome de burnout en la salud física, mental y desempeño profesional de los enfermeros en turnos rotativos**

El síndrome de burnout en enfermeros de Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) tiene un impacto significativo en su salud física. Según Cobos-Martínez et al., (2023), los profesionales que padecen burnout presentan un aumento en los niveles de fatiga crónica, lo que puede manifestarse en dolores musculares, problemas digestivos y una reducción en la capacidad para realizar actividades físicas cotidianas. Esta fatiga constante, unida a la presión de los turnos rotativos, también afecta la calidad del sueño, lo que agrava los problemas de salud, creando un ciclo negativo que no solo afecta el bienestar físico, sino que también puede comprometer la calidad del cuidado brindado.

Desde una perspectiva mental, los efectos del burnout son igualmente devastadores. Rendón Montoya et al., (2020) afirman que los enfermeros que experimentan agotamiento emocional debido al síndrome de burnout reportan niveles elevados de ansiedad y depresión. La exposición constante a situaciones de sufrimiento y muerte, junto con la presión de ofrecer una atención de calidad, puede provocar un desgaste mental que disminuye la capacidad de los enfermeros para afrontar situaciones estresantes de manera adecuada. Esto puede llevar a una mayor vulnerabilidad a trastornos psicológicos, como el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno depresivo mayor, lo que deteriora la salud mental de los profesionales.

En términos de desempeño profesional, los efectos del síndrome de burnout son igualmente perjudiciales. Según Vidotti et al., (2019), los enfermeros que sufren de burnout tienen una disminución en su capacidad para tomar decisiones rápidas y eficaces, lo cual es crucial en entornos de alta presión como las UCI. La falta de concentración, el aumento de errores y la disminución de la motivación para realizar tareas cotidianas son manifestaciones comunes del síndrome. Estos efectos no solo impactan la calidad de la atención, sino que también comprometen la seguridad del paciente, ya que los profesionales no son capaces de reaccionar con la rapidez y precisión necesarias ante situaciones críticas. Este tipo de resultados lo respalda el trabajo de Durán et al. (2021), que relacionaron el burnout con problemas en la seguridad del paciente “en la presente investigación se demostró que el agotamiento físico de los profesionales de enfermería en UCIA puede ocasionar riesgo en la salud del paciente, y por ende, influye en su seguridad” (p. 286).

El burnout afecta negativamente las relaciones laborales y la cohesión dentro de los equipos de trabajo en las UCI. Lauracio & Lauracio, (2020) señalan que el agotamiento emocional de los enfermeros influye en su capacidad para mantener una comunicación efectiva y colaborativa con

otros profesionales de la salud. Esta falta de interacción adecuada puede generar conflictos, malentendidos y un ambiente de trabajo tenso, lo que empeora aún más la situación laboral de los enfermeros.

Las condiciones de trabajo complejas para los enfermeros de cuidados intensivos no solo favorecen la aparición del burnout, sino también estrés y cuadro disfórico-depresivo Moura et al., (2019), lo que afecta importantemente la calidad de vida de los trabajadores de la salud. Estas consecuencias en la salud mental están relacionadas con los factores expuestos en la sección anterior como sobrecarga y acumulación de trabajo, también la devaluación profesional y ambiente de trabajo inadecuado.

### **Identificar estrategias preventivas y correctivas implementadas en unidades de UCI para reducir la incidencia del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería.**

Para este objetivo las investigaciones originales son menores y abundan las investigaciones de revisión. Una investigación primaria actual es la tesis de maestría de (Evans, n.d.), en la cual planteó que las enfermeras de la UCI sufren de estrés y de factores de riesgo de burnout, a la vez que identificó que las enfermeras no tienen recursos para enfrentar los retos de su profesión. Por ello la autora planteó un plan de prácticas de atención plena y autocuidado a este grupo, las cuales deben incluir en su rutina diaria. La autora entregó una guía de autocuidado y carteles que abordaban la reducción del estrés y la fatiga por compasión para las enfermeras, es decir, que el enfoque fue impulsar a las enfermeras a modificar prácticas individuales. A pesar de la intervención los resultados de la evaluación pre y post no tuvo diferencias significativas. Este resultado puede apuntar a que la intervención requiere de un enfoque diferente, pero la autora interpreta que la estrategia de compasión entre enfermeras es importante para afrontar el estrés y los factores del burnout.

Cichoñ et al., (2023) realizaron un planteamiento distinto para intervenir a enfermeras de la UVI y establecer pautas de prevención y corrección de los factores del burnout. Los autores partieron de la base de que el estrés está presente en las enfermeras de UCI. Analizaron cómo usan la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en el trabajo. Las estrategias empleadas son variadas como el afrontamiento activo y la planificación, siendo las más raras el consumo de sustancias, la desconexión conductual y la negación. La selección de la estrategia de afrontamiento en cada profesional depende de sus recursos individuales (personalidad, experiencias, etc.) y sociales, por lo que los autores hallaron tanta variedad.

Otro ejemplo de ello son los resultados del estudio de Munyanziza et al., (2021) que identificó que las enfermeras ruandesas emplean diferentes estrategias de afrontamiento ante el estrés y conductores del burnout tales como uso de alcohol, soporte emocional de familiares y amigos y la religión. Cabe destacar que encontró que las mujeres casadas tenían niveles más altos de estrés que las solteras, por lo que las estrategias de afrontamiento en estas son más severas.

Para introducir otras estrategias o acciones de prevención y corrección diferentes a las individuales ya nombradas, (Teixeira, (2021) introdujo la estrategia de la educación para dotar a las enfermeras de una visión más comprensiva sobre el agotamiento y las exigencias de su trabajo. Con la sesión educativa notaron “aumento del 6,76% en el nivel de satisfacción por compasión, una disminución del 3,28% en el nivel de agotamiento y una disminución del 8,66% en el nivel de estrés traumático secundario”, lo cual fue muy positivo para las participantes. Estudios como este demuestran que es posible reducir los factores de burnout, así como de mejorar la calidad de vida laboral de las enfermeras.

## CONCLUSIONES

El objetivo de la investigación fue analizar la prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout en los profesionales de enfermería que realizan turnos rotativos en UCI, mediante una revisión sistemática y se encontró que los factores promotores de este síndrome son variados. Por un lado, se tienen factores internos tales como el desgaste emocional, pero son mayoritarios los factores externo y por lo tanto inmanejables para los trabajadores de la enfermería, como son los aspectos laborales, estos son los bajos recursos materiales y humanos para realizar el trabajo, ambiente de trabajo conflictivo, aislamiento y las presiones propias del trabajo, que es de cuidado a otros seres humanos.

También se encontró que estos factores ciertamente tienen impacto en el desempeño de los trabajadores de enfermería en un área tan delicada como es la UCI. Los resultados apuntan a que los trabajadores ven afectada su salud física y mental, a la vez que incide en su desempeño laboral y en la calidad del servicio y cuidado que prestan. Las estrategias de afrontamiento que utilizan los profesionales de enfermería de UCI son variadas, que pasan por estrategias negativas como uso de alcohol o sustancias, pero también se buscan el apoyo de familiares o amigos. Existen algunas experiencias de intervenciones con más o menos éxito. Como apreciación personal, se considera que más allá de los resultados de las investigaciones, se recomienda ampliamente a los centros de salud con UCI aplicar estrategias educativas, de prevención y corrección de factores promotores del burnout, para controlar los efectos de este síndrome en los profesionales y en los pacientes que atienden.

## REFERENCIAS

- Amor, E., Baños, J., y Sentí, M. (2020). Retrieved 19 de enero de 2025, from Prevalencia del síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y su relación con variables demográficas, personales y académicas. *Revista de la fundación educación médica*, 23(1), 25-33.: <https://doi.org/dx.doi.org/10.33588/fem.231.1036>
- Cichón, J., Płaszewska-Żywko, L., y Kózka, M. (2022). Emotional intelligence and coping strategies among intensive care unit nurses. *Nursing in Critical Care*, 28(2), 322-328. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nicc.12839>
- Cobos, N., Leal, C., y Palafox, M. (2023). Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que laboran en el área de urgencias en un hospital de segundo nivel en Veracruz. *Ciencia Latina Internacional*, 7(3), 5081-5095. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6535](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6535)
- Cotrina, Y., y Panez, L. (2019). Síndrome de Burnout en médicos de tres hospitales de Huánuco. *Revista peruana de investigación en salud*, 3(3), 127-132. Retrieved 19 de enero de 2025, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7174459>
- Durán, R., Gamez, Y., Toirac, K., Toirac, J., y Toirac, D. (2021). Síndrome de burnout en enfermería intensiva y su influencia en la seguridad del paciente. *MEDISAN*, 25(2), 278-291. <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n2/1029-3019-san-25-02-278.pdf>
- Evans, E. (2022). *Combating Burnout and Building Resilience within ICU Nurses: A Quality Improvement Project Based on Mindfulness and Self Care*. University of New Hampshire. <https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2638&context=thesis>
- García, R., Sánchez, L., Dueñas, F., y Meza, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes. *Revista sinapsis*, 1(19), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.37117/s.v19i1.392>
- Juárez, B. (2022). Retrieved 20 de enero de 2025, from El burnout es oficialmente una enfermedad de trabajo reconocida por la OMS: <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/El-burnout-es-oficialmente-una-enfermedad-de-trabajo-reconocida-por-la-OMS-20220104-0056.html>
- Lauracio, C., y Lauracio, T. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista innova educación*, 2(4), 543-554. <https://doi.org/https://doi.org/doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.003>
- Moura, R., Saraiva, F., Lima, K., Santos, R., Silva, N., y Albuquerque, W. (2019). Estrés, burnout y depresión en los profesionales de enfermería de las unidades de cuidados intensivos. *Enfermería Global*, 18(54), 79-93. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.2.337321>

- Munyanziza, T., Bhengu, B., Umutoni, E., y Uwase, A. (2021). Workplace Stressors and Coping Strategies of Intensive Care Unit Nurses at University Teaching Hospitals, in Rwanda. *Rwanda Journal of Medicine and Health Sciences*, 4(1), 53-71. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4314/rjmhs.v4i1.5>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Rendón, M., Peralta, S., Hernández, E., Hernández, R., Vargas, M., y Favela, M. (2020). Retrieved enero de 19 de 2025, from Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412020000300479](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000300479)
- Romero, A. (2024). Síndrome de Burnout y desgaste emocional en personal de enfermería. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA*, 8(15), 107-116. <https://doi.org/https://doi.org/10.35381/s.v.v8i15.3202>
- Santaella, L. (2023). Incidencia del síndrome de Burnout y su relación con sobrepeso, sedentarismo y presión arterial elevada. *Revista científica uisrael*, 9(3), 91-110. <https://doi.org/https://doi.org/10.35290/rcui.v9n3.2022.601>
- Teixeira, N. (2021). *Compassion Fatigue in Critical Care Nurses: An Educational Quality Improvement Project*. Rhode Island College School of Nursing . <https://digitalcollections.ric.edu/record/1546?v=pdf>
- Vázquez, A. (2024). Cuidados de enfermería en el paciente intubado. *Sanum*, 8(2), 36-47. <https://revistacientificasanum.com/vol-8-num-2-abril-2024-cuidados-de-enfermeria-en-el-paciente-intubado/>
- Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M. P., y Cruz, L. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Revista enfermería global*, 18(55), 344-376. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>