



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Estrategias para prevenir el síndrome de desgaste físico y mental en enfermeros que trabajan en unidades de cuidados intensivos

Strategies to prevent burnout syndrome in nurses working in intensive care units

Autor

Ignacio García Pérez

Director/es

Sergio Hijazo Larrosa

Facultad de Ciencias de la Salud

Curso académico 2023-2024

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	Pág. 4
2. JUSTIFICACIÓN.....	Pág. 9
3. OBJETIVOS.....	Pág. 10
4. METODOLOGÍA.....	Pág. 11
4.1 RESULTADOS.....	Pág. 12
5. DESARROLLO.....	Pág. 23
5.1 CAPTACIÓN.....	Pág. 23
5.2 ACTIVIDADES.....	Pág. 24
5.3 CRONOGRAMA.....	Pág. 27
5.4 RECURSOS Y PRESUPUESTO.....	Pág. 28
6. CONCLUSIONES.....	Pág. 30
7. BIBLIOGRAFÍA.....	Pág. 31
8. ANEXOS.....	Pág. 34

ABREVIATURAS:

OMS- Organización Mundial de la Salud

ET- Enfermería del Trabajo

NAS- Nursing Activities Score

MBI- Maslach Burnout Inventory

RESUMEN:

El síndrome de desgaste, tanto físico como mental, es un problema de gran relevancia entre los profesionales enfermeros, principalmente en la UCI, ya que estos profesionales se enfrentan a situaciones de estrés a diario, y afecta significativamente a su salud. Esto se ve reflejado en los cuidados proporcionados al paciente y para asegurar la correcta calidad de los mismos debemos intentar evitar llegar a esas situaciones.

El objetivo principal de este trabajo es explorar estrategias efectivas para prevenir el síndrome de desgaste físico y mental de estos profesionales, y desarrollar un programa de salud centrado en ellos, con la intención de no solo mejorar la calidad de vida de los profesionales de enfermería, sino también a fortalecer el pilar esencial que representan en la atención crítica de la salud.

Para ello, se ha realizado una revisión bibliográfica en distintas bases de datos en internet para analizar la literatura existente, para poder contextualizar el tema, identificar factores de riesgo y proponer intervenciones prácticas, mediante un programa de salud.

Es vital detectar y medir la incidencia del síndrome de desgaste en el ámbito laboral enfermero, poniendo en marcha mecanismos de prevención, que son el pilar básico en la lucha contra este gran problema. Mejorando la calidad laboral de los profesionales y previniendo situaciones de estrés y desgaste físico en la UCI mejoraremos, no solo la propia salud de los que nos cuidan, sino la calidad de sus cuidados.

Palabras clave: BURNOUT, UCI, ENFERMERÍA, DESGASTE.

ABSTRACT:

Burnout syndrome, both physical and mental, is a very relevant problem among nursing professionals, mainly in the ICU, since these professionals face stressful situations on a daily basis, and it significantly affects their health. This is reflected in the care provided to the patient and to ensure its correct quality we must try to avoid reaching these situations.

The main objective of this work is to explore effective strategies to prevent the physical and mental burnout syndrome of these professionals, and to develop a health program focused on them, with the intention of not only improving the quality of life of nursing professionals, but also to strengthen the essential pillar they represent in critical health care.

To this end, a bibliographic review has been carried out in different databases on the Internet to analyze the existing literature, in order to contextualize the topic, identify risk factors and propose practical interventions, through a health program.

It is vital to detect and measure the incidence of burnout syndrome in the nursing workplace, implementing prevention mechanisms, which are the basic pillar in the fight against this major problem. By improving the work quality of professionals and preventing situations of stress and physical exhaustion in the ICU, we will improve not only the health of those who care for us, but also the quality of their care.

Key words: BURNOUT, UCI, NURSING, WEAR.

1. INTRODUCCIÓN:

En la atención sanitaria, las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) sirven como la línea de defensa última para aquellos pacientes cuyas vidas penden de un hilo. En este entorno tan crítico, la enfermería desempeña un papel fundamental, proporcionando atención intensiva, monitoreo constante y apoyo emocional a aquellos que se enfrentan a las situaciones médicas más complicadas. Sin embargo, este compromiso con la salud también conlleva una carga significativa, dando lugar al síndrome de desgaste físico y mental, también denominado “burnout”, en los profesionales de enfermería de las UCI.

El síndrome de desgaste, también conocido como síndrome de burnout, es un fenómeno complejo que va más allá del agotamiento físico. En el contexto de las UCI, la presión constante, las decisiones difíciles y la exposición a situaciones emocionalmente intensas contribuyen a un agotamiento que afecta tanto al cuerpo como a la mente de los enfermeros. Es imprescindible abordar esta problemática, no solo por el bienestar de los profesionales de enfermería, sino también por la calidad de la atención que brindan a aquellos que dependen de su experiencia y dedicación.

En este Trabajo de Fin de Grado, intentaremos explorar estrategias efectivas para prevenir el síndrome de desgaste físico y mental en enfermeros que trabajan en las UCI, a través de un análisis de la literatura existente, la identificación de factores de riesgo y la propuesta de intervenciones prácticas, buscamos contribuir a un ambiente laboral más saludable y sostenible. Al hacerlo, aspiramos no solo a mejorar la calidad de vida de los profesionales de enfermería, sino también a fortalecer el pilar esencial que representan en la atención crítica de la salud.

El síndrome de “burnout” o síndrome de “estar quemado” por el trabajo se define según la Organización Mundial de la Salud como un síndrome conceptualizado como resultado del

estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito. Se caracteriza por 3 dimensiones, que son: falta de energía o exhaustación, despersonalización y negativismo en relación a su trabajo y reducción de la eficacia profesional(World Health Organization: WHO, 2019).

La relación entre el síndrome de desgaste físico y mental en enfermeros de Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) y la importancia de la enfermería del trabajo (ET) es innegable, ya que ambas áreas comparten elementos para garantizar la promoción de la salud y el bienestar de los profesionales de enfermería. Es un apartado de la enfermería muchas veces muy poco visible pero que puede ayudarnos a evitar el burnout mediante diferentes enfoques, por ejemplo, prevención del propio desgaste, evaluación de los riesgos laborales, intervenciones en el ámbito laboral, promoción de la salud mental y gestión del estrés laboral(Jesús, s. f.).

En Brasil se realizó un estudio de cohortes que quería evaluar la carga de trabajo de enfermería requerida por los pacientes de la UCI, mediante el Nursing Activities Score (NAS). El NAS es actualmente una de las herramientas más importantes como instrumento de medición de carga de trabajo de personal de enfermería en UCI y tiene como objetivo medir la cantidad de horas gastadas por el profesional en la asistencia a los pacientes, abarcando no sólo las tareas asistenciales, sino también actividades gerenciales de enfermería, así como el tiempo de cuidado gastado al apoyo a la familia del paciente.

El NAS tiene un total de 23 elementos de intervenciones terapéuticas, subdivididas en siete categorías: actividades básicas, soporte ventilatorio, soporte cardiovascular, soporte renal, soporte neurológico, soporte metabólico e intervenciones específicas. La categoría de actividades básicas engloba el soporte y cuidados a los familiares, actividades administrativas, además de otras actividades relacionadas a los cuidados, como monitoreo y control, procedimientos de higiene, movilización y posicionamiento. Estas retratan la necesidad de atención del paciente gravemente enfermo durante las últimas 24 horas de hospitalización, según la cuantificación de las intervenciones realizadas por el equipo de enfermería, como ya hemos nombrado previamente. Cada una de las 23 actividades posee un puntaje. La suma de los puntos representa, en porcentaje, el gasto del tiempo que el paciente necesitó del 100% del tiempo de trabajo de enfermería.

Cada elemento puntuado en el puntaje NAS es equivalente a 14,4 minutos de asistencia de enfermería. Este instrumento ha demostrado ser un instrumento confiable y válido para medir la carga de trabajo de enfermería en la UCI y justificar la necesidad de personal adicional cuando la carga de trabajo aumenta.

Se llegó a la conclusión de que la carga de trabajo de enfermería mostró un NAS promedio de 13,78 horas de asistencia, permaneciendo en la UCI durante un promedio de 7 días. La carga de trabajo de enfermería varió durante el período de hospitalización, pero hubo una mayor carga de trabajo en el primer día de hospitalización. Además, los pacientes que finalmente murieron presentaron una carga de trabajo de enfermería significativamente mayor.

Entre las intervenciones de enfermería descritas en el puntaje NAS, las actividades relacionadas de las investigaciones de laboratorio y la administración de medicamentos se llevaron a cabo con todos los pacientes hospitalizados. Otras prácticas de enfermería obtuvieron una frecuencia superior al 80% durante la hospitalización, tales como: monitoreo y control de signos vitales y balance hídrico (89,22%), procedimientos de higiene (88,41%), movilización y posicionamiento más de tres veces en 24 horas o con dos enfermeros en cualquier frecuencia (93,53%) e intervenciones específicas (intubación, cirugía y endoscopia) (95,42%). A partir de los resultados obtenidos, se nota que el NAS es un instrumento útil para gestionar la atención de pacientes críticos (De Oliveira Salgado et al., 2020).

En conjunto, la ET puede contribuir significativamente a la prevención y abordaje del síndrome de desgaste en enfermeros de UCI, promoviendo entornos laborales saludables, identificando y gestionando riesgos laborales específicos, y apoyando la salud mental y física de los profesionales de enfermería. Cabe destacar la importancia de considerar enfoques interdisciplinarios para garantizar la salud integral de los trabajadores de la salud en servicios como la UCI.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), los impactos negativos del burnout también pueden incluir trastornos psicosomáticos y psicosociales. Estos pueden favorecer el aumento de los accidentes, lesiones y bajo rendimiento y productividad (Stress Prevention At Work Checkpoints. Practical Improvements For Stress Prevention In The Workplace, 2012b).

La prevalencia de esta problemática ha sido analizada en el personal sanitario, la cual no ha hecho más que incrementar en los últimos años, siendo la enfermería uno de los principales grupos de interés debido a su especial vulnerabilidad (La Fuente et al., 2015).

En algunos servicios como las Unidades de Cuidados Intensivos, la unidad en la que nos queremos centrar en este trabajo, la prevalencia del síndrome burnout entre el personal de enfermería puede llegar a cifras de hasta el 80%, una cifra especialmente importante si se tiene en cuenta que es una de las principales causas de abandono de la profesión (De la Torre et al., 2019).

Hay varios factores que influyen para que el síndrome de burnout llegue a desarrollarse en los profesionales sanitarios, según varios estudios que hemos encontrado. El primero es el planteado por Karasek y Theorell, que propusieron un modelo teórico bidimensional que vincula las dimensiones psicosociales de demanda y control en el ámbito laboral con el riesgo de enfermedad física y mental. Las demandas se refieren a presiones psicológicas, como la gestión del tiempo, la velocidad en la ejecución del trabajo y conflictos contradictorios. Por otro lado, el término control se relaciona con la tarea en sí, abarcando la habilidad o destreza del trabajador para llevar a cabo la tarea y la oportunidad de participar en las decisiones en el entorno laboral (Karasek y Theorell, 1990).

El modelo también incluye el concepto de soporte o apoyo social en el trabajo, definido como el nivel de interacción social entre compañeros y superiores en el entorno laboral. Este enfoque tridimensional pretende ofrecer una comprensión más integral de los factores que influyen en la salud física y mental de los individuos en el contexto laboral (Da Silva et al., 2017b).

Otro factor muy importante es el impacto ergonómico a consecuencia de turnos rotativos, un estudio llamado 'Impacto ergonómico en enfermería de la unidad de cuidados intensivos a consecuencia de turnos rotativos', que nos dice que los turnos rotativos en el personal de enfermería que desempeña funciones en la unidad de Cuidados Intensivos han sido

identificados como un factor generador de enfermedades laborales, particularmente lesiones osteomusculares. Estas lesiones resultan de la exposición repetitiva durante un período prolongado, exacerbada por la sobrecarga y las condiciones laborales inadecuadas, lo cual conduce al ausentismo laboral.

El aumento gradual del sistema de trabajo rotativo no solo se limita al ámbito de la salud, sino que se ha extendido a otras áreas debido a la demanda productiva. Esta modalidad laboral se convierte en un elemento con repercusiones directas en la vida cotidiana de los trabajadores, afectando no solo su salud, sino también su vida fuera del trabajo al modificar actividades sociales.

En particular, se observa un rápido aumento de enfermeras/os de turno nocturno a nivel mundial en las últimas décadas. Se ha informado una percepción de condiciones de estrés más intensas y una baja calidad de vida en comparación con aquellos que trabajan durante el día. El trabajo nocturno y por turnos a largo plazo se asocia con diversos problemas de salud, como fatiga, dificultades para dormir, ansiedad y obstáculos para mantener estilos de vida saludables.

La evidencia científica recopilada en varios estudios sobre el impacto ergonómico de los turnos rotativos en el personal de UCI revela desórdenes musculoesqueléticos significativos, especialmente a nivel cervical, lumbar y de extremidades. Este fenómeno se traduce en un aumento de los índices de ausentismo y una disminución en la calidad y calidez de la atención brindada. En este contexto, se aboga por la implementación urgente de programas educativos y estrategias preventivas para abordar estos problemas (Ramos Serpa, G. et al, 2023).

Según el estudio realizado por unos profesionales en Panamá, en el que se realizó una búsqueda bibliográfica de los tipos de trastornos musculoesqueléticos que desarrollan los enfermeros en la UCI, se evidenció que el principal síntoma de origen osteomusculares es el dolor, presentado inicialmente en el cuello y espalda, más concretamente en zona lumbar. Sus causas más comunes son: manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos y posturas forzadas; existe una asociación estadísticamente significativa con el estrés psicológico. se concluyó que, existen riesgos ergonómicos en las enfermeras y para prevenir los mismos, se deberían usar equipos y dispositivos de elevación y controles ergonómicos, políticas de

educación, mientras que, entre las estrategias de autocuidado, se recomiendan mejorar las relaciones interpersonales, la actitud positiva, la higiene emocional y las condiciones en el trabajo (Aponte et al., 2022).

Otro estudio de revision bibliografica demostro que el sexo femenino suele ser el más frecuente, el grupo por edad de mayor prevalencia es el de 40-59 años de edad, o en su defecto en los profesionales de enfermería con varios años de experiencia laboral, y que tambien influyen los estresores en el agotamiento físico profesional como pueden ser hijos enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: tensión arterial, diabetes mellitus, hipertiroidismo y problemas ginecológicos; estado civil...etc (Duran Rodriguez et al.,2021).

2. JUSTIFICACIÓN:

La elección de abordar el síndrome de desgaste físico y mental en enfermeros de Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) no sólo responde a una necesidad en el ámbito de la enfermería, sino que debe ser una tarea crucial y de gran relevancia. A continuación, se exponen algunas razones que sustentan la importancia de este tema:

- Impacto en la calidad de la atención
- Bienestar de los profesionales de enfermería
- Sostenibilidad del sistema de salud
- Consecuencias socioemocionales
- Prevención de enfermedades profesionales y accidentes de trabajo

En resumen, la importancia de investigar y proponer estrategias para prevenir el síndrome de desgaste en enfermeros de UCI va más allá de lo individual; influye directamente en la calidad del cuidado a los pacientes, en la salud y satisfacción laboral de los profesionales, y

en la sostenibilidad de los sistemas de salud. Este trabajo aspira a contribuir a la mejora de la atención crítica y al bienestar de aquellos que dedican sus vidas a salvaguardar las de los demás, y por tanto, a entender que reducir el burnout es aumentar la calidad implementada en los cuidados.

3. OBJETIVOS:

5.1 Objetivo general:

- Encontrar estrategias efectivas para prevenir y abordar el síndrome de desgaste en enfermeros de la UCI.

5.2 Objetivos específicos:

- Determinar la prevalencia del síndrome de desgaste físico y mental en enfermeros de la UCI.
- Identificar los factores contribuyentes al síndrome de desgaste en este grupo de profesionales.
- Conocer las consecuencias del síndrome de desgaste en la calidad de la atención proporcionada en las UCI.

4. METODOLOGÍA:

Estrategia de búsqueda :

Para la elaboración del desarrollo de este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica con el objetivo de obtener información actualizada en relación con el tema seleccionado. Se ha desarrollado una estrategia de búsqueda en la cual se han escogido las bases de datos PubMed, Science Direct, CUIDEN, Scielo, Google Académico, además de otras páginas web de interés como la OMS.

Para realizar la búsqueda bibliográfica, se han usado las siguientes palabras clave:

PREVALENCIA

UCI

ENFERMERÍA

BURNOUT

PREVENCIÓN

DESGASTE FÍSICO

TRABAJO

Se ha acotado la búsqueda con la utilización de operadores booleanos como “AND” añadido a criterios de inclusión como que hayan sido artículos publicados en los últimos 10 años, salvo alguna excepción, cuyo contenido completo sea de acceso gratuito y cuyo idioma disponibles sean principalmente el español, aunque también se ha consultado en inglés.

6.1 RESULTADOS:

BASE	BÚSQUEDA	FILTRO	RESULTADOS	SELECCIONADOS
SciELO	burnout AND enfermeria	en español, sin filtro de años	21	5
Cuiden	burnout AND enfermeria	Tuve que añadir más palabras clave, ya que había que estar suscrito para tener mas filtro a la hora de buscar	567	2
	burnout AND enfermeria AND prevencion		56	
	burnout AND enfermeria AND prevención AND UCI		27	
Pubmed	Burnout AND intensive care	Free full text, spanish, last 10	30 1	2

BASE	BÚSQUEDA	FILTRO	RESULTADOS	SELECCIONADOS
	AND prevention	years		
Science Direct	burnout AND enfermeria AND prevencion	Open Access	93 35	3

Diagrama de flujo

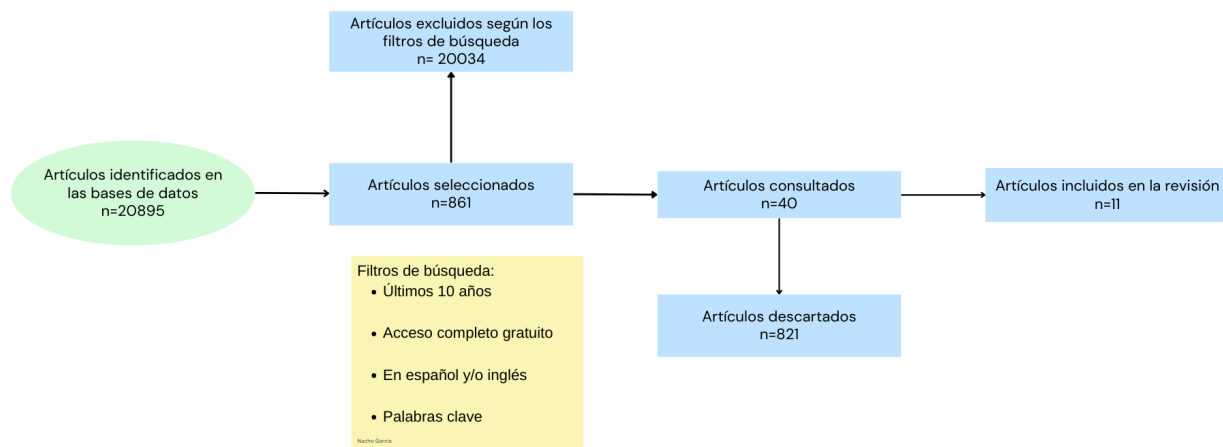


TABLA RESUMEN DE LOS CONTENIDOS:

Nº	ARTÍCULO	DATOS
1	<p>Título: Aplicación del proceso de atención de enfermería a la salud laboral.</p> <p>Autores: Jesús González Sánchez</p> <p>Año: 2011</p>	<p>Tipo de estudio: Revisión sistemática</p> <p>Resumen: La salud laboral, es uno de los campos en los que tiene su actuación el Proceso de Atención de Enfermería, pues nos hallamos en un ámbito profesional de prestación de cuidados y atención a los pacientes, en este caso a los trabajadores. Abarca para ello cinco áreas de actuación: preventiva, asistencial, docente e investigadora, administrativa y gestora. El objetivo fundamental de la aplicación de esta herramienta enfermera de trabajo, será el de constituir una estructura que pueda cubrir las necesidades del trabajador que acude a un servicio</p>

		de prevención, mejorando la eficiencia y la eficacia del trabajo y favoreciendo una curación más fácil y rápida.
2	<p>Título:Carga de trabajo de enfermería requerida por los pacientes durante la hospitalización en una UCI: estudio de cohorte</p> <p>Autores:De Oliveira Salgado, P., De Fátima Januário, C., Toledo, L. V., Brinati, L. M., De Araújo, T. S., & Boscarol, G. T.</p> <p>Año:2020</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio observacional analítico prospectivo. Estudio de cohortes</p> <p>Población: 53 pacientes hospitalizados en una UCI de adultos</p> <p>Intervención: Se utilizó el Nursing Activities Score (NAS) para la recopilación de datos.</p> <p>Resultados:Hubo un predominio de pacientes del género femenino (28-52,83%), con edades comprendidas entre 17 y 96 años, procedentes del servicio de urgencia/emergencia (34-65,38%), debido a enfermedades del sistema circulatorio (18-33,96%). La duración de la estancia hospitalaria osciló entre 2 y 38 días y prevaleció el alta de los pacientes (39-73,58%). El promedio de NAS fue de 57,41%, equivalente a 13,78 horas de atención de enfermería, durante un período de 24 horas.</p>
3	<p>Título: Factores de riesgo y prevalencia del síndrome de burnout en la profesión de enfermería</p> <p>Autores: La Fuente, G. A. C., Vargas, C., Luís, C. S., García, I. Z., Cañadas,</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio observacional descriptivo transversal.</p> <p>Población:676 profesionales de enfermería del Servicio Andaluz de Salud (España)</p> <p>Intervención:Recogida de datos mediante el</p>

	<p>G. R., & De la Fuente, E. I.</p> <p>Año:2015</p>	<p>cuestionario</p> <p>Resultados: Las enfermeras manifestaron niveles de agotamiento entre medios y altos. Hubo diferencias estadísticamente significativas en los niveles de burnout asociados con las siguientes variables: edad, sexo, estado civil, tener hijos, nivel de atención médica, tipo de turno de trabajo, áreas de servicio de salud y realización de tareas administrativas. El burnout también se asoció con variables relacionadas con la personalidad.</p>
4	<p>Título:Prevalencia de burnout entre las enfermeras de cuidados intensivos en Argentina</p> <p>Autores: De la Torre, M. C., Popper, M. S., & Bergesio, A.</p> <p>Año:2019</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio observacional descriptivo transversal</p> <p>Población:486 enfermeras de cuidados críticos</p> <p>Intervención: Encuesta autoadministrada en línea que evalúa variables demográficas y el Maslach Burnout Inventory</p> <p>Resultados:Un porcentaje de 84,4 de los participantes presenta niveles moderados o altos de síndrome de burnout. No se encontró asociación significativa entre el burnout y el género, edad, años de práctica, grado académico, rol o multiplicidad de puestos de trabajo. No hubo diferencias estadísticas en la prevalencia del agotamiento entre los diferentes tipos de poblaciones de atención (atención neonatal, pediátrica o de adultos). Se encontró que una proporción enfermera-paciente de 1:3 o superior</p>

		<p>era un factor de riesgo estadísticamente significativo para las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización.</p>
5	<p>Título: Carga de trabajo de enfermería requerida por los pacientes durante la hospitalización en una UCI: estudio de cohorte.</p> <p>Autores:De Oliveira Salgado, P., De Fátima Januário, C., Toledo, L. V., Brinati, L. M., De Araújo, T. S., & Boscarol, G. T.</p> <p>Año: 2020</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio observacional descriptivo prospectivo. Estudio de cohortes</p> <p>Población:134 profesionales enfermeros</p> <p>Intervención:Cuestionario autoadministrado que contenía: un resumen de la Escala de Estrés Trabajo - para medir el estrés; Maslach Burnout Inventory - para evaluar el desgaste; y Self Reporting Questionnaire - para evaluar los trastornos mentales comunes.</p> <p>Resultados:En cuanto a las dimensiones de estrés: 30,8% eran trabajadores de alta exigencia; 24,6% en el trabajo activo; 20,8% trabajos pasivos y el 23,8% en baja exigencia. La prevalencia de burnout fue de 55.3% estando 72.5% en alta exigencia. La prevalencia de los trastornos mentales comunes fue de 27,7%. La organización del trabajo en UCIs favorece al estrés de alta exigencia y, como consecuencia muestra prevalencia significativa de los trastornos mentales comunes y burnout. La salud mental se muestra como un elemento clave en el entorno de trabajo en el hospital y necesita de mayor atención por parte de los equipos y autoridades.</p>

6	<p>Título:Aponte, M. E., Cedeño, C., & Henríquez, G.</p> <p>Autores:TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UCI.</p> <p>Año:2022</p>	<p>Tipo de estudio: Revisión sistemática</p> <p>Resultados:Se encontró que las auxiliares de enfermería de la unidad de cuidados intensivos presentaron una alta prevalencia de sintomatología osteomuscular (79%), las partes más afectadas fueron la espalda inferior (24,5%), y la espalda superior (17,5 %). En su mayoría, las auxiliares han recibido incapacidad médica por esta causa (65%). Es importante la concienciación sobre los riesgos a los que están expuestos el personal de salud por la mala mecánica corporal y falta de conocimiento sobre la movilización de pacientes, los cuales pueden derivar en problemas osteomusculares, como se demostró en los indicadores de este tipo de lesiones, ocasionando incapacidad total o permanente de las actividades laborales como al personal de salud.</p>
7	<p>Título: Síndrome de burnout en enfermería intensiva y su influencia en la seguridad del paciente</p> <p>Autores:Durán Rodríguez, R., Gamez Toirac, Y., Toirac Sánchez, K., Toirac Fuentes, J., & Toirac</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio descriptivo y transversal</p> <p>Población:32 profesionales de enfermería, pertenecientes al Servicio de Cuidados Intensivos Adultos del Hospital General Docente Octavio de la Concepción y de la Pedraja, de Baracoa, provincia de Guantánamo</p> <p>Intervención:Encuesta sobre la base del cuestionario Maslach Burnout Inventory y se evaluaron las actividades prácticas de enfermería.</p>

	<p>Terrero, D.</p> <p>Año:2021</p>	<p>Resultados:Se halló agotamiento físico en 75,0 % de los profesionales, 56,2 % con nivel alto y un predominio del sexo femenino (84,3 %).En la UCI Adultos se confirmó la existencia de riesgos psicolaborales, que pueden generar efectos negativos en los profesionales de enfermería y en la seguridad del paciente.</p>
<p>8</p>	<p>Título: Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios.</p> <p>Autores:Seguel, F., & Valenzuela, S.</p> <p>Año:2014</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio transversal, de correlación, explicativo.</p> <p>Población:101 enfermeras(con más de 2 años de experiencia laboral, jornada completa de trabajo y contrato definido o indefinido), 235 técnicos paramédicos y 7 no respondieron su título.</p> <p>Intervención:Cuestionario con preguntas sociodemográficas y laborales (incluyendo la escala influencia trabajo familia); y las escalas de fatiga “Check List Individual Strength” (CIS) y “Maslach Burnout Inventory” (MBI).</p> <p>Resumen:La fatiga y el síndrome de burnout presentaron una correlación alta, específicamente con la dimensión desgaste emocional, lo que demuestra que existe influencia de esta en el síndrome, de tal manera que cuando esta aumenta el burnout también lo hace.</p> <p>Es necesario poner atención a la presencia de la fatiga en el personal de enfermería, pues puede ser indicio del desarrollo del síndrome de burnout y evaluar cada servicio del centro asistencial de</p>

		acuerdo con sus características.
9	<p>Título:Consequences of early career nurse burnout: A prospective long-term follow-up on cognitive functions, depressive symptoms, and insomnia.</p> <p>Autores:Rudman, A., Arborelius, L., Dahlgren, A., Finnes, A., & Gustavsson, P.</p> <p>Año:2020</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio longitudinal observacional de tres cohortes nacionales de enfermeras registradas</p> <p>Población:2225 participantes (90%) eran mujeres y 1409 participantes (57%) eran enfermeras especializadas en Suecia.</p> <p>Intervención:Se utilizó el Inventario de Burnout de Oldenburg, la función cognitiva mediante un instrumento específico del estudio, los síntomas depresivos mediante el Inventario de Depresión Mayor y los problemas del sueño utilizando elementos del Cuestionario de Sueño Karolinska.</p> <p>Resultados: Los resultados de este estudio muestran que los procesos perjudiciales causados por el estrés abrumador o crónico comienzan temprano en la carrera de enfermería y, por lo tanto, los esfuerzos preventivos deberían introducirse preferiblemente desde el principio (por ejemplo, como parte de la educación en enfermería y los programas de incorporación).</p>
10	<p>Título:Síntomas musculoesqueléticos y estrés laboral en el personal de enfermería de un hospital militar.</p> <p>Autores:Valecillo, M.,</p>	<p>Tipo de estudio:Estudio descriptivo transversal</p> <p>Población:127 enfermeros(as) sin distingo de edad ni antigüedad y sin lesiones músculo-esqueléticas de origen congénito o traumático</p>

	<p>Quevedo, A. L., Adonias, L. P., Alberto, D. S., Montiel, M., Camejo, M., & Sánchez, M. (s. f.).</p> <p>Año:2009</p>	<p>Intervención:Cuestionario Nórdico, previa validación y determinación de la confiabilidad, para la valoración de estrés se utilizó el "The Nursing Stress Scale".</p> <p>Resultados:Los resultados evidenciaron en los últimos 12 meses un alto índice de síntomas musculoesqueléticos, prevaleciendo el dolor de cuello, espalda superior e inferior. La mayoría de los valores de los niveles de estrés, se ubicaron en los referentes a problemas con el supervisor y a no tener ocasión para hablar abiertamente con otros compañeros de trabajo. En relación a los estresores psicológicos y físicos mostraron mayor relevancia la falta de apoyo, la sobrecarga de trabajo, muerte y sufrimiento del paciente. Se evidenció una relación entre los síntomas musculoesqueléticos con estrés laboral e índice de masa corporal. En conclusión, el estrés laboral se relaciona con los síntomas musculoesqueléticos, lo que sugiere el diseño de estrategias individuales y organizacionales a los fines de disminuir y prevenir estos factores de riesgo ocupacionales.</p>
11	<p>Título: Impacto ergonómico en enfermería de la unidad de cuidados intensivos a consecuencia de turnos rotativos.Artículo Científico de Maestría en Enfermería con Mención</p>	<p>Tipo de estudio:Revisión sistemática</p> <p>Resumen:Al conocer los resultados de varios estudios científicos en torno al impacto ergonómico que genera los turnos rotativos en el personal que labora en UCI, es impresionante saber que existen desordenes musculoesqueléticos que afectan al personal en zonas a nivel cervical, lumbar, miembros, burnout un incremento de los</p>

	<p>en Enfermería de Cuidados Críticos.</p> <p>Autores:Ramos Serpa, G., Rodríguez Plasencia, A., Rueda Manzano, M.L.</p> <p>Año:2023</p>	<p>ausentismos y un debilitamiento en calidad y calidez de atención. Urge la implementación de programas de educación y estrategias de prevención.</p> <p>Las/os enfermeras/os de turno nocturno han aumentado rápidamente en todo el mundo en las últimas décadas y se ha reportado una percepción de condiciones de estrés más intenso y una baja calidad de vida en comparación con sus pares de jornada de trabajo diurno. El trabajo nocturno y por turnos a largo plazo se ha asociado con muchos problemas relacionados con la salud como fatiga, problemas para dormir, ansiedad y dificultades para mantener estilos de vida saludables</p>
--	---	--

Otras páginas web consultadas:

- Organización Mundial de la Salud
- Organización Internacional del Trabajo

Textos encontrados fuera de bases de datos:

- Google Académico: 4 artículos

5. DESARROLLO:

Se desarrollará un programa de salud, dividido en 4 sesiones.

Los objetivos del programa son:

- Identificar y abordar los factores de riesgo asociados con el síndrome de desgaste en enfermeros de UCI.
- Promover el autocuidado y la salud integral entre los profesionales de enfermería.
- Mejorar el bienestar emocional y la resiliencia de los enfermeros frente a situaciones estresantes en la UCI.
- Fomentar un entorno de trabajo colaborativo y de apoyo mutuo entre el personal de enfermería.
- Explicar métodos de trabajo para evitar las lesiones musculoesqueléticas

5.1 CAPTACIÓN: Población diana elegida

Este programa va dirigido al profesional enfermero que actualmente esté trabajando en la UCI, que al menos lleve un año trabajando en dicho servicio. Para anunciar estas sesiones, se enviará un correo informativo al correo corporativo del personal de enfermería de la UCI del Hospital Miguel Servet de Zaragoza, incluyendo un enlace al formulario de inscripción (Anexo 4) que se cerrará una vez completadas las plazas disponibles. Además, se colgarán carteles informativos (Anexo 5) en puntos claves del hospital, los cuales incluirán un código QR que redirige al formulario de inscripción.

La formación se dividirá en sesiones de 1h de duración cada una, realizándose los martes de 14 a 15h en el aula de reuniones de la UCI con un máximo de 15 participantes.

Las clases serán impartidas por una enfermera especialista en enfermería del trabajo que trabaje en el departamento de salud laboral, más profesionales de distintas áreas según el tema a tratar. Una vez terminado el programa, se les enviará a los participantes un cuestionario de evaluación del curso para recibir su feedback y ver si les ha sido útil.

5.2 ACTIVIDADES:

Sesión 0 (informativa): Conocer el síndrome de burnout.

Esta primera sesión consistirá en una breve presentación de lo que van a ser las sesiones. Se proporcionará el test de Maslach (Anexo 1) a los asistentes, con el fin de valorar la presencia del síndrome en los asistentes de forma objetiva.

Se realizará una introducción de lo que es el síndrome de burnout, sus riesgos y su impacto en la salud, incluyendo factores relacionados, síntomas, población de riesgo etc...

Para evaluar el conocimiento previo de los participantes sobre este tema, de manera un poco más interactiva, se les animará a que expongan sus conocimientos previos sobre el tema e incluso sus propias experiencias personales.

Se dejará un tiempo al final de la sesión para la resolución de dudas.

Sesión 1: Sesión centrada en manejo de situaciones de estrés, así como de apoyo emocional y psicológico.

La sesión comenzará con una discusión guiada por la enfermera encargada, acompañada de una enfermera especialista en salud mental, acerca de los desafíos psicológicos y emocionales a los que se enfrentan los enfermeros de la UCI en su día a día, cada uno poniendo ejemplos de lo que para ellos son situaciones estresantes en su trabajo.

La segunda parte de la sesión estará centrada en enseñar estrategias efectivas de manejo del estrés, mediante un taller práctico, donde se propongan ejercicios de relajación, como la respiración consciente, el mindfulness...

En la última parte de la sesión se tocarán temas como la importancia del autocuidado, la salud mental y la desestigmatización de la búsqueda de ayuda psicológica, en caso de necesitarla.

Se propondrá organizar grupos de apoyo regulares donde los enfermeros se sientan seguros para compartir sus experiencias y desafíos, así como expresar emociones y recibir retroalimentación y apoyo de sus compañeros.

Al final se entregarán folletos informativos de las técnicas enseñadas en la sesión y se dejarán unos minutos para resolver dudas.

Sesión 2: Gestión del tiempo y planificación de tareas

La sesión estará centrada en ayudar a los enfermeros a priorizar tareas y optimizar la eficiencia en su jornada laboral, para evitar llegar a situaciones de estrés.

Se comenzará con una breve introducción de la exigencia y dinamismo del trabajo en una UCI, para más adelante continuar con una breve identificación de los problemas en cuanto a gestionar el tiempo y el trabajo por hacer.

A continuación se explicaran algunas de las técnicas efectivas de la gestión de tareas, como la matriz de Eisenhower, para saber priorizar qué tareas hacer primero, cuales delegar y cuales eliminar.

Se promoverá el trabajo en equipo y ambiente colaborativo donde se compartan responsabilidades y se brinde apoyo mutuo para aliviar la carga individual y para ello, realizaremos un taller práctico en la segunda mitad de la sesión.

Dividiremos al grupo en equipos pequeños (equipos mixtos) para fomentar la interacción entre los diferentes miembros del equipo, a los cuales se les asignará una tarea o problema

relacionado con la UCI y se pedirá a los equipos que trabajen juntos para encontrar soluciones.

Después de la actividad, discutiremos los enfoques utilizados por cada equipo y resaltaremos la importancia de la colaboración entre colegas.

Se dejarán unos minutos al final para resolver dudas.

Sesión 3. Prevención de lesiones musculoesqueléticas en el entorno de la UCI:

Esta sesión estará centrada en la prevención de lesiones musculoesqueléticas en la UCI.

Comenzaremos con un breve repaso de 10 minutos de lo que son las lesiones musculoesqueléticas, la importancia de su prevención e identificaremos las áreas comunes de lesión en los enfermeros (espalda, cuello y hombros).

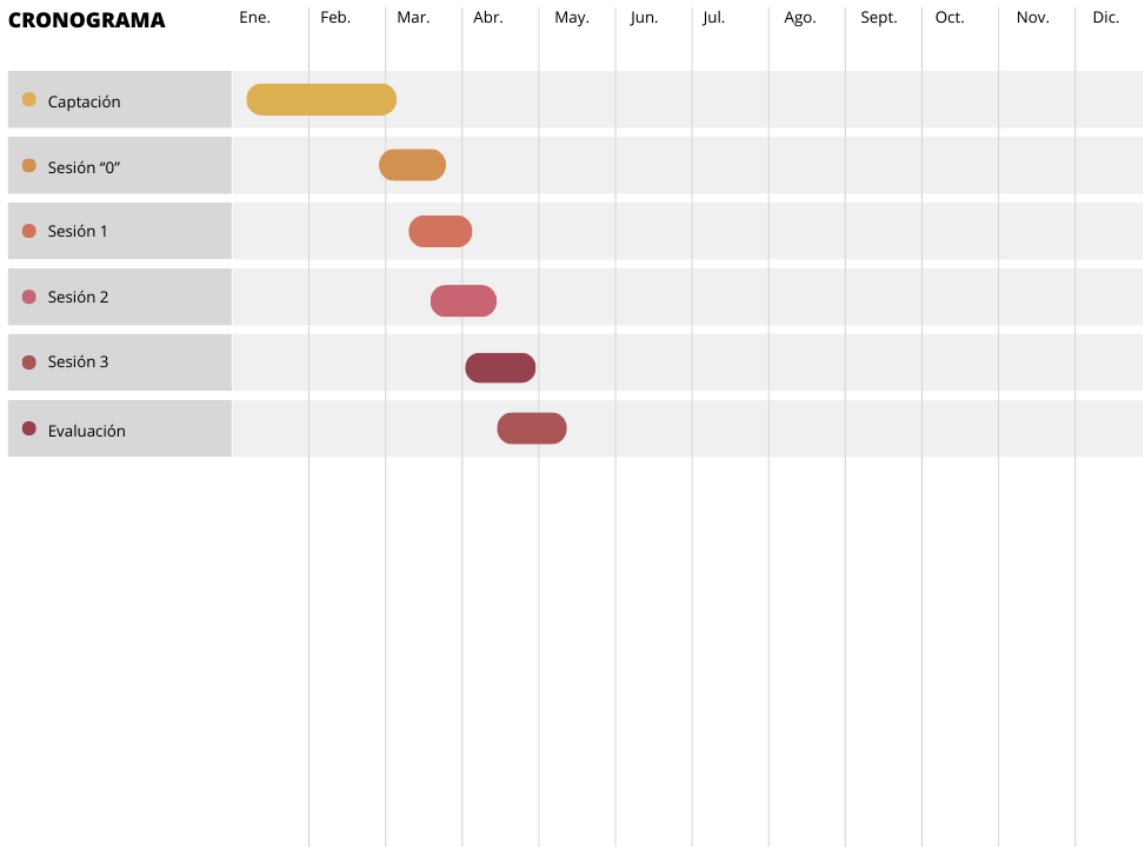
Seguiremos explicando durante los siguientes 15 minutos los principales factores de riesgo de este tipo de lesiones, como son levantamiento y movimiento de pacientes, posturas prolongadas, estrés emocional, equipo pesado, camas a alturas incorrectas...

La segunda parte de la sesión estará centrada en hablar de prevención. Se explicarán las técnicas adecuadas de manejo y movilización de pacientes, el uso de dispositivos de ayuda (como grúas o elevadores) y técnicas ergonómicas. Se dará especial importancia a la rotación de tareas y descansos adecuados.

Continuaremos con demostraciones prácticas de técnicas correctas de movilización de pacientes (con maniquí), así como ejercicios de estiramiento y fortalecimiento específicos para el personal de la UCI para prevenir lesiones, con la colaboración de un fisioterapeuta del Hospital.

Se dejarán unos minutos al final para resolver dudas.

5.3 CRONOGRAMA:



5.4 RECURSOS Y PRESUPUESTO:

RECURSO	COSTE	TOTAL
Folios A3 para los carteles informativos	0,20€	0,20 x 20= 8€
Folios A	0,20€	0,20 x 10= 2€
Celo	2€	2 x 1= 2€
Aula	Proporcionada por el hospital	-
Ordenador	Proporcionado por el hospital	-
Proyector	Proporcionado por el hospital	-
Maniqui paciente	Proporcionado por la universidad	-
Personal	15€/h	Enfermera salud laboral: 15x4= 60 euros Enfermera salud mental:

		15x1= 15 euros Fisioterapeuta: 15x1= 15 euros
--	--	--

6. CONCLUSIONES:

Como se ha explicado anteriormente, el síndrome de Burnout es un problema de gran relevancia en el mundo sanitario actual, que tiene múltiples consecuencias negativas en la salud de los trabajadores, y que derivan en un empeoramiento de la calidad asistencial. En este trabajo, se ha explorado la implementación de un programa de salud centrado en los enfermeros para prevenir el síndrome de burnout, tras haber consultado la alta prevalencia de este problema y sus factores de riesgo.

La intención de este programa es que sirva como una herramienta efectiva, a la vez que necesaria, para mitigar el riesgo de burnout en enfermeros de unidades críticas, enfocado en mejorar el bienestar y la satisfacción laboral de los profesionales de la salud que desempeñan un papel vital en la atención de pacientes críticos. El programa realizado ofrece estrategias para el autocuidado y la gestión del estrés, brindando a los enfermeros herramientas prácticas para enfrentarse a las demandas diarias de su trabajo.

Se ha llegado a la conclusión de la importancia de implementar intervenciones psicosociales y prácticas de equilibrio trabajo-vida que promuevan un ambiente laboral saludable y sostenible. El impacto positivo en la salud emocional y en la calidad del trabajo de los enfermeros resalta la necesidad de priorizar la salud del personal de enfermería en las políticas y prácticas de gestión de recursos humanos en el ámbito de la salud, lo que derivará en una mejora en la calidad de los cuidados a los pacientes.

7. BIBLIOGRAFÍA:

Aponte, M. E., Cedeño, C., & Henríquez, G. (2022). TRASTORNOS MUSCULOSQUELÉTICOS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN LA UCI.

<http://portal.amelica.org/ameli/journal/327/3273192004/html/>

Da Silva, J. L. L., Teixeira, L. R., Da Silva Soares, R., Costa, F. D. S., Aranha, J. D. S., & Teixeira, E. R. (2017b). Estrés y factores psicosociales en el trabajo de enfermeros intensivistas. *Enfermería Global*, 16(4), 80.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412017000400080&script=sci_arttext

De la Torre, M. C., Popper, M. S., & Bergesio, A. (2019). Burnout prevalence in intensive care nurses in Argentina. *Enfermería Intensiva*, 30(3), 108-115.

<https://doi.org/10.1016/j.enfie.2018.04.005>

De Oliveira Salgado, P., De Fátima Januário, C., Toledo, L. V., Brinati, L. M., De Araújo, T. S., & Boscarol, G. T. (2020). Carga de trabajo de enfermería requerida por los pacientes durante la hospitalización en una UCI: estudio de cohorte. *Enfermería Global*, 19(3), 450-478.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412020000300450&script=sci_arttext

Durán Rodríguez, R., Gamez Toirac, Y., Toirac Sánchez, K., Toirac Fuentes, J., & Toirac Terrero, 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/scielo.php?pid=S1029-30192021000200278&script=sci_arttext

Irasema Robles V., Armendáriz Ortega, A.M., Molina Seañez, O. (2012) Afrontamiento al Estrés en Enfermeras de Unidad de Cuidados Intensivos. Desarrollo Científico de Enfermería, 20(5) Index-f.com. <https://www.index-f.com/dce/20pdf/20-160.pdf>

Jesús, G. S. (s. f.). Aplicación del proceso de atención de enfermería a la salud laboral. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2011000100003&script=sci_arttext&tlng=pt

Karasek RA, Theorell T. Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working life. New York: Basic Books; 1990.

La Fuente, G. A. C., Vargas, C., Luís, C. S., García, I. Z., Cañadas, G. R., & De la Fuente, E. I. (2015). Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. *International Journal Of Nursing Studies*, 52(1), 240-249.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748914001710>

Lee, H.-F., Kuo, C.-C., Chien, T.-W., & Wang, Y.-R. (2016). A meta-analysis of the effects of coping strategies on reducing nurse burnout. *Applied Nursing Research: ANR*, 31, 100–110. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0897189716000173?via%3Dihub>

Lorenz, V. R., Benatti, M. C. C., & Sabino, M. O. (2010). Burnout and stress among nurses in a university tertiary hospital. *Revista latino-americana de enfermagem*, 18(6), 1084–1091. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692010000600007>

Mendoza, S. V., & Márquez, Y. V. G. (2020). EL ESTRÉS Y EL TRABAJO DE ENFERMERÍA: FACTORES INFLUYENTES. *Más Vita*, 2(2), 51-59. <https://doi.org/10.47606/acven/mv0010>

Nobre, R. A. S., Rocha, H. M. D. N., De Jesus Santos, F., Santos, A. D. D., De Mendonça, R. G., & De Menezes, A. F. (2019b). Aplicação do Nursing Activities Score (NAS) em diferentes tipos de UTI's: uma revisão integrative. *Enfermería Global*, 18(4), 485-528. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000400017#B8

Ramos Serpa, G., Rodríguez Plasencia, A., Rueda Manzano, M.L. (2023). Impacto ergonómico en enfermería de la unidad de cuidados intensivos a consecuencia de turnos rotativos. *Artículo Científico de Maestría en Enfermería con Mención en Enfermería de Cuidados Críticos*.

<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/17438>

Rudman, A., Arborelius, L., Dahlgren, A., Finnes, A., & Gustavsson, P. (2020). Consequences of early career nurse burnout: A prospective long-term follow-up on cognitive functions, depressive symptoms, and insomnia. *EClinicalMedicine*, 27, 100565. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100565>

Seguel, F., & Valenzuela, S. (2014). Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios. *Enfermería universitaria*, 11(4), 119–127. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665706314709236>

Shah, M. K., Gandrakota, N., Cimiotti, J. P., Ghose, N., Moore, M., & Ali, M. K. (2021). Prevalence of and factors associated with nurse burnout in the US. *JAMA Network Open*, 4(2), e2036469. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.36469>

Stress Prevention at Work Checkpoints. Practical improvements for stress prevention in the workplace. (2012, 6 enero).

https://www.ilo.org/global/docs/WCMS_168053/lang--en/index.htm

Toffoletto, M. C., Grandón, K. L. R., Muñoz, Y. M., & Padilha, K. G. (2018). VALIDACIÓN DEL NURSING ACTIVITIES SCORE EN UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS CHILENAS. Ciencia y Enfermería, 24. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532018000100213>

Valecillo, M., Quevedo, A. L., Adonias, L. P., Alberto, D. S., Montiel, M., Camejo, M., & Sánchez, M. (s. f.). Síntomas musculoesqueléticos y estrés laboral en el personal de enfermería de un hospital militar.

https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1315-01382009000200002&script=sci_arttext

World Health Organization: WHO. (2019, 28 mayo). Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases.

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Zambrano, C. L. M., Díaz, H. R., Gómez, G. T., & Julio, K. V. (2015). IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LA(DEL) ENFERMERA(O) QUE OTORGA CUIDADOS EN SITUACIONES ESTRESANTES. Ciencia y Enfermería/Ciencia y Enfermería, 21(1), 45-53. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532015000100005>

8. ANEXOS:

Test Maslach Burnout Inventory (MBI)								
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
2	Me siento cansado al final de una jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada laboral	0	1	2	3	4	5	6
4	Comprendo fácilmente cómo se sienten los pacientes/usuarios	0	1	2	3	4	5	6
5	Creo que trato a algunos pacientes/usuarios como objetos impersonales	0	1	2	3	4	5	6
6	Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo	0	1	2	3	4	5	6
7	Trato muy eficazmente los problemas personales	0	1	2	3	4	5	6
8	Me siento quemado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
9	Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en las vidas de otras personas	0	1	2	3	4	5	6
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	0	1	2	3	4	5	6
11	Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
12	Me siento muy activo	0	1	2	3	4	5	6
13	Me siento frustrado en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
14	Creo que estoy trabajando demasiado	0	1	2	3	4	5	6
15	En realidad, no me preocupa lo que ocurre a alguno de mis pacientes/usuarios	0	1	2	3	4	5	6
16	Trabajar directamente con las personas me produce estrés	0	1	2	3	4	5	6
17	Me siento estimulado después de trabajar en contacto con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
18	Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes	0	1	2	3	4	5	6
19	He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión	0	1	2	3	4	5	6
20	Me siento acabado	0	1	2	3	4	5	6
21	Trato los problemas emocionales con mucha calma en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
22	Siento que los pacientes/usuarios me culpan por algunos de sus problemas	0	1	2	3	4	5	6

Anexo 1. Maslach Burnout Inventory

El cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.)

Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y

distanciamiento Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	<i>Indicios de Burnout</i>
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

Anexo 2. Cálculo de puntuaciones

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	27 – 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	10 – 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 – 33	34 – 39	40 – 56

Anexo 3. Valoración de puntuaciones

ANEXO 4. Formulario de inscripción para el programa:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJEkmPh1xYT2smrNDRAMRaMRoPNLL4K10NJ7IZeJL9XWlsCw/viewform?usp=sf_link



Formulario de inscripción

Bienvenido/a al curso de prevención del síndrome de "burnout" para enfermeros que actualmente trabajen en la UCI. Rellene este formulario para inscribirse correctamente. Las plazas son limitadas. Se le enviará un correo de confirmación una vez sea admitido.

nachogp01@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Nombre completo: *

Tu respuesta

Correo electrónico: *

Tu respuesta

Servicio al que pertenece: *

Tu respuesta

¿Cómo ha descubierto este curso? *

- Correo electrónico
- Cartel informativo
- Propuesto por otros compañeros
- Otro: _____

¿Ha oído alguna vez hablar acerca del síndrome de desgaste o "burnout"? *

- Sí
- No

Enviar

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Denunciar abuso](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

¿QUÉ ES EL BURNOUT?

APRENDE A PREVENIRLO

CURSO PARA ENFERMEROS/AS DE LA UCI



Hospital Miguel Servet

¡INSCRIBETE YA!



PLAZAS
LIMITADAS

