

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Factores condicionantes para el síndrome de Burnout en el personal femenino del sector salud**

Trabajo académico para obtener el título de segunda especialidad profesional en Psicología clínica y de la salud

**Autoras:**

Besy Esther Asipali Rojas  
Patricia Milagros Palomares Rosales

**Asesora:**

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta

Lima, octubre del 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Esther Edelmira Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Factores condicionantes para el síndrome de Burnout en el personal femenino del sector salud**” de las autoras: Asipali Rojas, Besy Esther y Palomares Rosales, Patricia Milagros; tiene un índice de similitud de 11 % verificable en el informe del programa Turnitin; realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada. Firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 07 días del mes de octubre del año 2024.



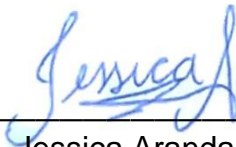
---

Mg. Esther Edelmira Méndez-Zavaleta  
Asesora

# Factores condicionantes para el síndrome de Burnout en el personal femenino del sector salud

## TRABAJO ACADÉMICO

Presentado para optar el título de segunda especialidad profesional en Psicología clínica y de la salud



---

Mtra. Jessica Aranda Turpo  
Dictaminadora

Lima, 07de octubre del 2024

## Resumen

**Objetivo:** Determinar los factores condicionantes del síndrome de Burnout en el personal femenino del sector salud. **Método:** revisión narrativa, llevada a cabo en 3 bases de datos: *Scopus*, *WOS* y *Scielo*. Se usaron con este fin las formulas: *(TITLE-ABS-KEY (burnout\*) AND TITLE-ABS-KEY (reduction) AND TITLE-ABS-KEY (women) OR TITLE-ABS-KEY (stress) AND NOT TITLE-ABS-KEY (pandemic) AND NOT TITLE-ABS-KEY (male) para SCOPUS; burnout (Title) AND women (All Fields) AND reduction (All Fields) NOT covid-19 (All Fields) para Web of Science (WOS); y burnout AND hospital AND factores AND trabajadores de salud AND NOT COVID-19 para Scielo* teniendo como criterios de inclusión artículos originales y breves; revisiones sistemáticas y narrativas; estudios de los último cinco años y que contengan las variables como principal tema. Se excluyeron documentos duplicados, estudios que no se realizaron en poblaciones masculinas y en otros sectores que no sean salud o que el tema en estudio no esté relacionado con el síndrome de Burnout, o que se hayan realizado antes del 2019. **Resultados:** Hasta mayo del 2024 se encontró 110 estudios; 72 en *Scopus*, 18 *Web of Science (WOS)* y 20 en *Scielo*, de los cuales después de realizar la revisión de pares se incluyó para este estudio cinco artículos transversales. **Conclusiones:** Los factores condicionantes del síndrome de Burnout en el personal femenino de salud son conflictos entre el trabajo y vida personal; asimismo, el agotamiento emocional, la satisfacción laboral, los turnos laborales, la realización personal, la falta de oportunidades de desarrollo y la conducta de los superiores; igualmente, la calidad de sueño, el sedentarismo y la baja calidad de actividad física.

**Palabras clave:** síndrome de Burnout, personal de salud, factores condicionantes

## Abstract

**Objective:** Determine the conditioning factors of burnout syndrome in female personnel in the health sector. **Method:** narrative review, carried out in 3 databases: Scopus, WOS and Scielo. The following formulas were used: (TITLE-ABS-KEY (burnout\*) AND TITLE-ABS-KEY (reduction) AND TITLE-ABS-KEY (women) OR TITLE-ABS-KEY (stress) AND NOT TITLE-ABS-KEY (pandemic) AND NOT TITLE-ABS-KEY (male) for SCOPUS; burnout (Title) AND women (All Fields) AND reduction (All Fields) NOT covid-19 (All Fields) for Web of Science (WOS); AND hospital AND factors AND health workers AND NOT covid-19 for Scielo. Having as inclusion criteria original articles, brief originals, systematic reviews and narratives; studies from the last 5 years and that contain the variables as the main topic. Duplicate documents, studies that were not carried out in male populations and in other sectors other than health or that the topic under study is not related to burnout syndrome, or that were carried out before 2019 were excluded. **Results:** Until May 2024, 110 studies were found; of peers, 5 cross-sectional articles were included for this study. **Conclusions:** the conditioning factors of Burnout syndrome in female health personnel are conflicts between work and personal life, emotional exhaustion, job satisfaction, work shifts, personal fulfillment, the lack of development opportunities and the behavior of superiors; as well as the quality of sleep and the low quality of physical activity.

**Keywords:** Burnout syndrome, health personnel, conditioning factors

## **Introducción**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció, oficialmente, el agotamiento ocupacional como una enfermedad en la última revisión del manual de clasificación internacional de las enfermedades (CIE-11). Este síndrome, generalmente, causado por el estrés laboral, a largo plazo, se caracteriza por fatiga emocional, cinismo o indiferencia al trabajo, desorganización de la personalidad, sensación de impotencia y problemas en las habilidades de comunicación (OMS, 2022). El síndrome de Burnout, conocido, también, como fatiga laboral, es una respuesta al estrés laboral crónico con efectos negativos tanto a nivel personal como organizacional, y se manifiesta mediante el agotamiento emocional, despersonalización y un bajo sentido de logro profesional o personal (Olivares, 2017). Entre los factores que desencadenan el Burnout se incluyen la sobrecarga laboral, la falta de control y autonomía, conflictos de rol, malas relaciones laborales, ausencia de apoyo social; a estos síntomas, se agregan la falta de formación para realizar las tareas, la descompensación entre las responsabilidades y los recursos disponibles; generando altas demandas emocionales que afectan la salud del trabajador (Sierra, 2023).

El Burnout está estrechamente relacionado con el estrés laboral, manifestándose con un desequilibrio entre las demandas del trabajo y la capacidad de la persona para afrontarlas. Este proceso puede presentarse en tres fases: primero, un desajuste entre las exigencias laborales y los recursos individuales; segundo, la aparición de agotamiento emocional y fatiga; por último, una respuesta defensiva que provoca cambios en las actitudes y comportamientos hacia los compañeros de trabajo (Hernández-García, 2018).

Dentro de los grupos de profesionales, el personal de salud, es uno de los grupos más vulnerable a desarrollar estrés laboral, debido a la exposición a altas demandas y exigencias de trabajo, entre ellas: los factores que conducen a la multiplicidad de funciones o responsabilidades; por lo que, interfiere en la atención de calidad que debe brindarse a los

pacientes, comprometiendo así la salud mental provocando agotamiento físico, mental y emocional hasta relaciones conflictivas interpersonales (Maticorena-Quevedo et al., 2016). Tal es así que, el estrés severo, en personal de salud, se vio acrecentado durante el desarrollo de la pandemia en comparación con cifras que se dieron en el 2016, donde entre el 25% y 33% del personal médico a nivel global padecía de Burnout; estas cifras se dispararon en el 2021 hasta un 51%. De este modo, países como Estados Unidos presentaron un incremento del 13% de médicos con pensamientos suicidas y que, en países como China y México, el nivel de Burnout experimentado durante la pandemia fue del 73% y 75% respectivamente (Juárez, 2022).

Existen estudios relacionados con este trastorno como el de Toala (2019). En un estudio sistemático sobre el Burnout en médicos residentes, hispanohablantes de Latinoamérica; indica que, durante la etapa inicial de formación, las altas demandas y dedicación pueden llevar a los médicos al agotamiento y desgaste profesional: resultando muestras del síndrome de Burnout. Asimismo, Zhang et al (2021) mencionan que en China se aplicó la escala MBI a un total de 107 enfermeros de primera línea, frente al COVID-19, cuyas edades fueron entre 28 a 30 años; el 90,7% de esta población eran mujeres, observándose la presencia de Burnout leve en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización en un 78,5% y un 92,5% respectivamente. Sin embargo, se observó la presencia de Burnout severo en la dimensión de baja realización personal en un 48,6%; asimismo, las enfermeras con más horas de trabajo en las unidades COVID-19 presentaron un mayor agotamiento emocional y despersonalización. En relación con la edad, las enfermeras de menor edad experimentaron un mayor agotamiento emocional y una menor realización personal. Igualmente, Vera-Lituma (2024) evidenció que el sector salud fue uno de los más afectados por la pandemia, enfrentando enormes necesidades médicas y una presión constante para salvar vidas, concluyendo que el síndrome de Burnout es un desafío significativo para

los trabajadores sanitarios post pandemia de COVID-19. Siendo fundamental que se tomen medidas para prevenir y abordar este síndrome, garantizando así la salud y el bienestar de estos profesionales.

Es importante tener en cuenta que el síndrome de Burnout ocasiona uno de los daños laborales de carácter psicosocial más perjudiciales a los que deben enfrentar, actualmente, todo tipo de organizaciones. De allí, su estudio constituye un aporte fundamental para implementar medidas de prevención y así evitar su impacto en la salud y el bienestar del trabajador, además, es importante, también, la identificación de los factores que inciden positiva o negativamente en esta variable; por tanto, la presente investigación tiene como objetivo determinar los factores condicionantes del síndrome de burnout en el personal femenino del sector salud.

### **Materiales y métodos**

El presente estudio es un diseño no experimental, pues no se manipularon las variables, tampoco se utilizó una muestra humana. En esta investigación se usó artículos de investigación con respecto al tema de estudio (síndrome de Burnout) que es un estudio de tipo revisión narrativa (Ato, 2013). La búsqueda de información se realizó en tres bases de datos: *Scopus*, *WOS* y *Scielo*. Asimismo, se emplearon las siguientes formulas: *(TITLE-ABS-KEY (burnout\*) AND TITLE-ABS-KEY (reduction) AND TITLE-ABS-KEY (women) OR TITLE-ABS-KEY (stress) AND NOT TITLE-ABS-KEY (pandemic) AND NOT TITLE-ABS-KEY (male) para SCOPUS; burnout (Title) AND women (All Fields) AND reduction (All Fields) NOT covid-19 (All Fields) para Web of Science (WOS); y burnout AND hospital AND factores AND trabajadores de salud AND NOT COVID-19 para Scielo*; tal como se muestra en la tabla 1.

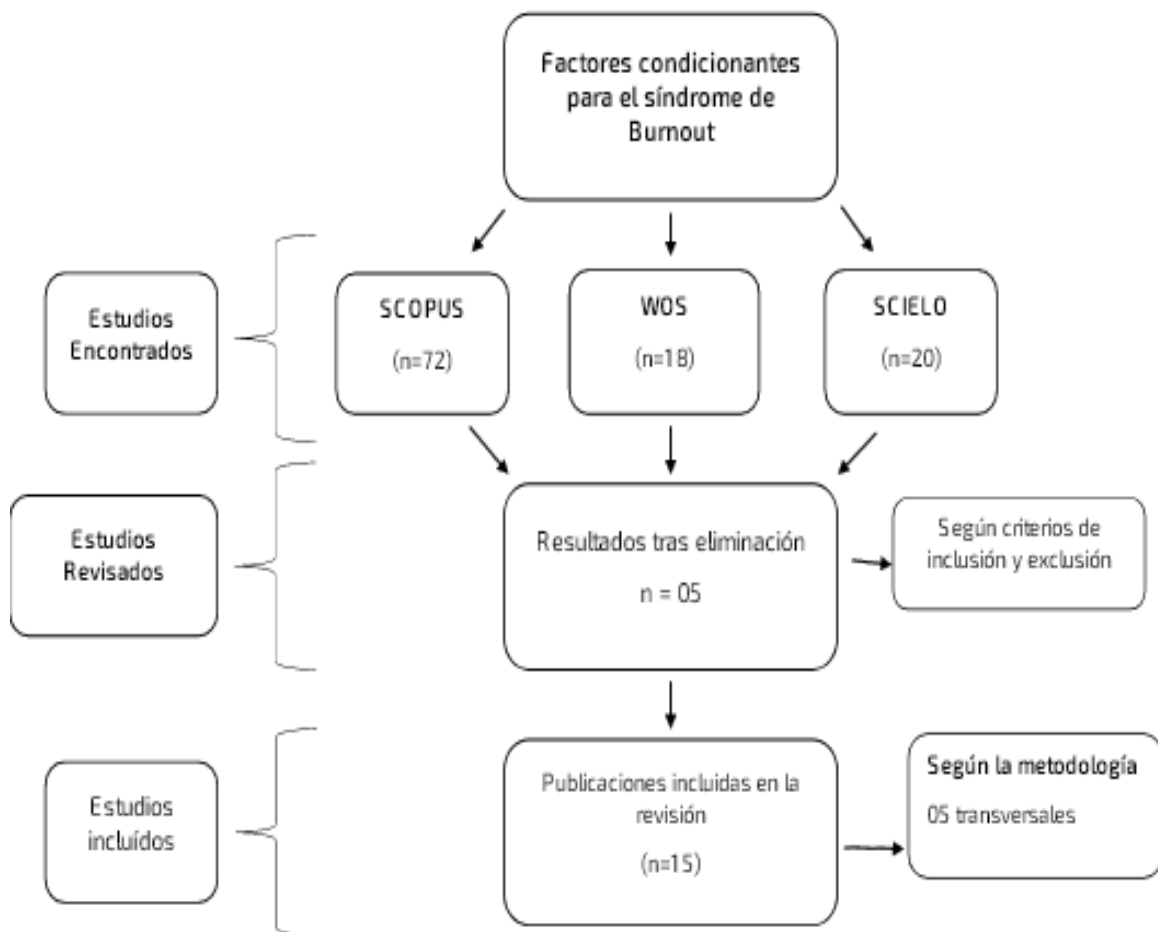
### **Tabla 1**

*Lista de descriptores y estrategia de búsqueda en las bases de datos*

<b>Base de datos</b>	<b>Estrategias de búsqueda</b>	<b>Nº de Artículos</b>
<b>SCOPUS</b>	<i>(TITLE-ABS-KEY (Burnout*) AND TITLE-ABS-KEY ( reduction) AND TITLE-ABS-KEY ( women ) OR TITLE-ABS-KEY ( stress ) AND NOT TITLE-ABS-KEY ( pandemic ) AND NOT TITLE-ABS-KEY ( male ) ) AND PUBYEAR &gt; 2019 AND PUBYEAR &lt; 2025 AND ( LIMIT-TO ( DOCTYPE , "ar" ) ) AND ( LIMIT-TO ( SUBJAREA , "PSYC" ) OR LIMIT-TO ( SUBJAREA , "NURS" ) ) AND ( LIMIT-TO ( LANGUAGE , "English" ) OR LIMIT-TO ( LANGUAGE , "Spanish" ) )</i>	<b>72 artículos</b>
<b>WOS</b>	<i>burnout (Title) AND women (All Fields) AND reduction (All Fields) NOT covid-19 (All Fields)</i>	18 artículos
<b>SCIELO</b>	<i>burnout AND hospital AND factores AND trabajadores de salud AND NOT COVID-19</i>	20 artículos

Una vez que se aprobó la estrategia de búsqueda, se procedió a buscar la información por dos colaboradores de manera independiente en las bases de datos previamente señaladas. Ambos revisores organizaron los resultados de la búsqueda en una base de datos diseñado en el programa Microsoft Excel. Al culminar la búsqueda, se reunió el equipo de investigación. Se adjuntaron estudios que contenían la variable Burnout como objeto de estudio principal o secundario, y que se estudiaron en poblaciones de personal de salud femenino. Los estudios mencionados fueron artículos originales y breves; incluyendo revisiones sistemáticas y narrativas. Se excluyeron documentos duplicados, estudios que no se realizaron en poblaciones masculinas y en otros sectores que no sean salud o que el tema en estudio no esté relacionado con el síndrome de Burnout. Para ello, los títulos y los resúmenes se compararon con los criterios de inclusión y exclusión especificados antes de leer los textos completos. Sobre la base de los artículos obtenidos, el equipo revisó los estudios (incluidos vs excluidos) hasta llegar a un consenso del 100%.

De esta búsqueda se llevó a cabo hasta mayo del 2024, identificándose un total de 110 estudios; 72 en *Scopus*, 18 *Web of Science (WOS)* y 20 en *Scielo*. Los criterios de inclusión fueron tomados de estudios empíricos, publicados en español o inglés y de acceso abierto en la red, en los últimos siete años. Se excluyeron aquellas publicaciones con más de 7 años, o que solicitaban un pago de visualización o registro como usuario y aquellos artículos que no eran empíricos. Posteriormente, se hizo una revisión por pares, llegando a un acuerdo mutuo de selección de cinco artículos, tal como se muestra en la figura 1.



**Figura 01.** Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

## Resultados

La búsqueda de los artículos y la selección realizada, hasta el mes de junio de 2024, ha permitido la selección de cinco artículos, cada uno de ellos de corte transversal, tal como se muestra en la tabla 2. En la mayoría de estudios, se plantearon como objetivo determinar cuáles son los factores relacionados con el síndrome de Burnout en el personal médico; haciendo una diferencia de género, y otros exclusivamente para personal de salud femenino. De acuerdo a los estudios, se evidencia que los factores condicionantes para el desarrollo del síndrome de Burnout se encuentran principalmente en los conflictos entre trabajo y vida personal; como en el agotamiento emocional, la satisfacción laboral, los turnos laborales, la realización personal; así como también la falta de oportunidades de desarrollo y la conducta de los superiores (Peter, et al.,2020; Rezaei, et.,al., 2020; Vidotti,et al.,2018; Hernández-García, 2018; Wambaka, et al., 2017).

Asimismo, se puede observar que el instrumento más usado para medir el síndrome de Burnout fue el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), se usaron, también, el Cuestionario Psicosocial de *Copenhague.COPSOQ* (Versión I-III). *Escala OSLO OSS-3*, Lista de verificación de *STROBE* para estudios observacionales. Escala sobre "demandas emocionales" encuesta de servicios humanos HSS (Peter, et al.,2020; Rezaei, et.,al., 2020; Vidotti,et al.,2018; Hernández-García, 2018; Wambaka, et al., 2017).

Sin embargo, también, se evidenció la calidad de sueño y la baja actividad física frente a la demanda de eficiencia de energía en el trabajo, están condicionados al desarrollo del síndrome de Burnout en el personal femenino de salud (Peter, et al.,2020 y Wambaka, et al., 2017).

**Tabla 2.** Características de los estudios sobre factores condicionantes para el síndrome de Burnout en el personal de salud femenino.

<b>Autor (año) /</b>	<b>Diseño</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Resultados</b>
Peter K.A.et al.,(2020)	Transversal	Identificar los factores laborales estresantes que afectan el estrés y la satisfacción laboral.	3398 mujeres trabajadoras de 26 hospitales.	Cuestionario Psicosocial de Copenhague. <i>COPSOQ</i> (Versión I-III) Escala OSLO OSS-3 Lista de verificación de STROBE para estudios observacionales Escala sobre "demandas emocionales"	Los conflictos entre trabajo y vida personal afectan la salud, de modo similar, el estrés, la satisfacción laboral, la intención de renunciar, el agotamiento y la calidad del sueño. Las oportunidades de desarrollo, la conducta de los superiores y los factores estresantes específicos también son predictores importantes. Un factor importante de los "síntomas de agotamiento" entre enfermeras/matronas ( $\beta=0,07$ , $p<0,05$ ) y profesionales médicos-terapéuticos ( $\beta=0,34$ , $p<0,05$ ). Encontrándose que había mayores "exigencias emocionales" en el trabajo, se identificaron graves conflictos entre el trabajo y la vida privada, así como factores significativamente relacionado con la peor "calidad del sueño" de los profesionales de la salud (enfermeras y parteras: $\beta=-0,23$ , $p<0,001$ , médicos: $\beta=-0,31$ , $p<0,001$ , profesionales médico-técnicos: $\beta=-0,35$ , $p<0,001$ , profesionales médico-terapéuticos: $\beta=-0,22$ , $p<0,05$ ).
Rezaei, et al., (2020)	Transversal/Correlacional	Conocer las condiciones y factores que provocan agotamiento laboral entre las enfermeras del Hospital psiquiátrico	200 enfermeras de un hospital psiquiátrico.	Inventario de Burnout de Maslach (MBI) encuesta de servicios humanos (HSS).	El género y la situación laboral de los enfermeros influyen en el agotamiento emocional y la realización personal. Las experiencias laborales representaron el 30% de la varianza de la despersonalización. El empleo formal aumentó significativamente asociado con agotamiento emocional ( $p < 0,04$ ). Además, el sexo se asoció significativamente con una baja realización personal ( $p < 0,006$ ).
Vidotti, et al.,(2020)	Estudio transversal	Analizar factores asociados al síndrome	Los 502 profesionales de	Maslach Burnout Inventory Human	Los niveles de Burnout varían entre los turnos diurno y nocturno en Enfermería con factores asociados y específicos para cada turno,

18)	1.	de <i>Burnout</i> según el turno de trabajo del equipo de enfermería.	enfermería	150	Service Survey (MBI-HSS) y el Demand-Control-Support Questionnaire (DCSQ).	destacando la importancia de estrategias preventivas individualizadas centradas en el apoyo social y el ejercicio físico.  Agotamiento emocional: satisfacción con el sueño: 2,58(1,44-4,63) <0,01, Despersonalización: tiempo de trabajo 4,56(2,43-8,57) <0,0. Baja realización profesional, apoyo social bajo :4,04(2,29-7,14)<0,01.
Hernández-García (2018).	Estudio transversal correlacional	Determinar la prevalencia de <i>Burnout</i> y su relación con variables demográficas y laborales, en los médicos.	la salud de un hospital público, de ambos sexos.	150	MBI (Maslach Burnout Inventory), adaptado al español por Arana (2004)	Se encontró una alta presencia de agotamiento emocional, con asociaciones significativas con el género, donde las mujeres presentan la mayor prevalencia, la antigüedad en la institución y el turno de trabajo.
Wambaka, et al (2017).	Transversal	Evaluar la prevalencia de <i>burnout</i> y morbilidad psicológica entre los oncólogos radioterapeutas e identificar los factores que contribuyen al <i>burnout</i> .	la salud de los oncólogos radioterapeutas, de ambos sexos	125	Maslach Burnout Inventory Human Service Survey (MBI-HSS)	Tener actividades de cuidados paliativos distintas a la radioterapia y un alto número de pacientes tratados por año se asociaron significativamente con un alto nivel de EE (P = 0,04 y P = 0,01 respectivamente), mientras que tener actividades de cuidados paliativos distintas a la radioterapia fue el único factor que se asoció significativamente con un alto nivel de DP (P = 0,01). Por otro lado, se asoció significativamente con baja actividad física y alta eficiencia energética.

## Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar los factores condicionantes del síndrome de *Burnout* en el personal femenino del sector salud. Los resultados señalan que entre los factores condicionantes para que el personal femenino de salud desarrolle esta enfermedad se encuentran los conflictos entre trabajo y vida personal. También, el agotamiento emocional, la satisfacción laboral, los turnos laborales, la realización personal, la

falta de oportunidades de desarrollo y la conducta de los superiores. Ante esto, Arias et al. (2017) indican que, el 60% de los trabajadores peruanos están sometidos a presión, lo que podría llevar al síndrome de Burnout debido a la fatiga física y mental, resultando en agotamiento laboral y falta de motivación. Por su parte, Marticorena-Quevedo et al. (2016) añaden que, el personal de salud se expone a altas demandas y exigencias de trabajo, lo que conducen a la multiplicidad de funciones o responsabilidades, por lo que interfiere en la atención de calidad que debe brindarse a los pacientes; así la salud mental se ve afectada evidenciándose agotamiento físico, mental y emocional hasta relaciones conflictivas interpersonales. También Rendon et al., (2020) agregan que los factores que desencadenan el Burnout en el personal de salud, especialmente en las mujeres, son la sobrecarga laboral, la falta de control y autonomía, conflictos de rol, malas relaciones laborales, la ausencia de apoyo social, la falta de formación para realizar las tareas y la descompensación entre las responsabilidades y los recursos disponibles.

Asimismo, Olivares (2017) indica que trabajos con altas demandas emocionales y de servicios humanos, pueden causar un estrés crónico que afecta la salud del trabajador; tal es así que el deseo de destacarse, la autoexigencia, la baja tolerancia al fracaso, la ambición y la percepción de ser indispensable, es lo que incrementa la probabilidad de desarrollar el síndrome de Burnout. En este contexto, Santana de Freitas et al. (2014) señalan que los profesionales de la salud en áreas de Cuidados intensivos enfrentan necesidades emocionales y de supervivencia, estando expuestos al sufrimiento de pacientes terminales y sus familiares. También Chilquillo et al (2019), postulan que las mujeres pueden verse en una situación de mayor vulnerabilidad, debido a que en ocasiones desempeñan su labor en trabajos donde tienen una capacidad de decisión más restringida en comparación con sus compañeros hombres, o debido a su mayor implicación en el cuidado de los hijos o las tareas domésticas, por lo que las mujeres tienen mayor probabilidad de desarrollar el Burnout en comparación

con los varones. En ese sentido, Rezaei et al. (2020) agregan que el empleo formal se asoció significativamente con el agotamiento emocional, mientras que el género se relacionó con una baja realización personal; y concluye que la situación laboral y el género de los enfermeros influyen en el agotamiento emocional y la realización personal, siendo las mujeres las más vulnerables. Vidotti, et al., (2018) puntualizan que los niveles de síndrome de Burnout fueron significativamente más altos entre quienes trabajaban en el turno diurno y los factores asociados incluyeron: alta demanda, bajo control, bajo apoyo social; insatisfacción con el sueño y los recursos económicos; ser enfermera y el sedentarismo. Ahora bien, los profesionales que trabajaban, en el turno de noche, tenían poco apoyo social, estaban insatisfechos con el sueño, tenían hijos, no tenían religión, habían trabajado por un período corto en la institución y eran técnicos o auxiliares de enfermería tenían significativamente más probabilidades de experimentar altos niveles del síndrome. Del mismo modo, Estela-Villa, et al, (2013) aseveran que las mujeres, aunque más estresadas, viven más y mejor por verbalizar sus emociones; tienen mayor conciencia de sus condiciones físicas y emocionales; buscan ayuda ante las primeras señales y síntomas, son disciplinadas en lo que se refiere a prácticas regulares de relajación y profesan una creencia religiosa; demostrando más fe que los hombres.

También se encontró que el instrumento más usado para medir el síndrome de Burnout fue el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), Gilla (2019) destaca que, desde su publicación, este instrumento Maslach Burnout Inventory de Maslach et al. (1986) ha sido el más utilizado y cuenta con gran aceptación internacional; tal es así que se afirma que más del 90% de los estudios que evalúan el Burnout han empleado el MBI. Investigadores señalan que existen tres versiones del instrumento: el *MBI-Human Services Survey (MBI-HSS; Maslach & Jackson, 1981)* que se considera la versión clásica del *MBI* y está dirigido a los profesionales de la salud; el *MBI Educators Survey (MBI-ES; Maslach, Jackson, & Schwab, 1986)* para

profesionales de la educación; y por último, *el MBI-General Survey (MBI-GS; Schaufeli, et al., 1996)* de carácter genérico (Ortega-Ruiz & López-Ríos, 2004; García-García, et al. 2007).

Además, se evidenció que la calidad de sueño, el sedentarismo y la baja actividad física frente a la demanda de eficiencia de energía en el trabajo también son condicionados al desarrollo del síndrome de Burnout en el personal femenino de salud.

Flores, et al., (2021) indican que la calidad del sueño es la sensación de sueño reparador, asociada al adecuado funcionamiento durante las actividades cotidianas y laborales; afectar la calidad del sueño aumenta el riesgo de accidentes, disfunción cognitiva, desgaste emocional, irritabilidad, depresión, altera el sistema inmunológico y cardiovascular. Silva, (2022) agrega que las personas con un sueño reparador tienen mejor calidad de vida, por ende, menos estrés. Y Silva, et al., (2022) arguyen que en los hospitales el trabajo de los profesionales de la salud, a veces, es ininterrumpido con turnos rotativos y con diferencias en la carga horaria, siendo los trabajadores de enfermería los que presentan parámetros de sueño irregulares perjudicando su salud. Por otro lado, la falta de actividad física y el sedentarismo, condiciona el desarrollo de estrés. Ante esto, Brand, et al., (2020) agregan que la actividad física tiene efectos positivos sobre los síntomas del Burnout, genera una recuperación en los sujetos que lo padecen, por lo cual puede ser un coadyuvante para la mitigación del síndrome; pero es necesario controlar y cuidar los demás factores que interfieren en la mejoría completa del Burnout. En este marco, Metlaine et al., (2017) y Naczenski et al., (2017) explican que la actividad física es un factor preventivo contra esta enfermedad. De acuerdo al estudio, se observó que las personas que realizaban actividad física cada mes o que nunca la realizaban presentaron tres veces más probabilidad de padecer Burnout en comparación con aquellas que realizaban actividad física a diario, ya que la actividad física disminuye fuertemente el agotamiento emocional y aumenta moderadamente el sentido de realización personal.

## **Conclusión**

De acuerdo a la revisión, se tiene que los factores condicionantes del síndrome de Burnout, en el personal femenino de salud, son los conflictos entre trabajo y vida personal, el agotamiento emocional, la satisfacción laboral, los turnos laborales, la realización personal, la falta de oportunidades de desarrollo y la conducta de los superiores; así como la calidad de sueño y la baja calidad de actividad física.

### **Limitaciones y recomendaciones**

Una de las limitaciones de este estudio está relacionada con el criterio de búsqueda que no incluyó a todos los artículos publicados sobre este tema, lo que se recomienda para futuras investigaciones que la búsqueda se realice por expertos en bibliometría.

En función de los hallazgos encontrados, se recomienda la implementación de intervenciones psicoeducativas y bajo un enfoque preventivo que fomente el desarrollo de estrategias de afrontamiento del Burnout.

### **Referencias**

- Arias Gallegos, Walter L., Muñoz del Carpio Toia, Agueda, Delgado Montesinos, Yesary, Ortiz Puma, Mariela, & Quispe Villanueva, Mario. (2017). Síndrome de burnout en personal de salud de la ciudad de Arequipa (Perú). *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 63(249), 331-344. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2017000400331&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000400331&lng=es&tlng=es).
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Brand, S.; Ebner, K.; Mikoteit, T.; Lejri, I.; Gerber, M.; Beck, J.; Holsboer-Trachsler, E.; Eckert, A. (2020). Influence of Regular Physical Activity on Mitochondrial Activity and Symptoms of Burnout—An Interventional Pilot Study. *J. Clin. Med.* 2020, 9, 667. <https://doi.org/10.3390/jcm9030667>

- Estela-Villa, L. M., Jiménez-Román, C. R., Landeo-Gutiérrez, J. S., Tomateo-Torvisco, J. D., & Vega-Dienstmaier, J. M. (2013). Prevalencia de síndrome de burnout en alumnos del séptimo año de medicina de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista De Neuro-Psiquiatría*, 73(4), 147–156. <https://doi.org/10.20453/rnp.v73i4.1700>
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamala, I., González, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Médicas UIS*, 34(3), 29-38. <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
- García-García, J. M., Herrero-Remuzgo, S., & León- Fuentes, J. (2007). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory (MBI) en una muestra de trabajadores del Hospital Psiquiátrico Penitenciario de Sevilla. *Apuntes de Psicología*, 25(2), 157-174. Recuperado de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25\\_2\\_4.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_2_4.pdf)
- Gilla, M.; Giménez, B.; Moran, S.; Valeria E., & Olaz, F. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. *Liberabit*, 25(2), 179-193. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.04>
- González, M., Benítez, O. y Fernández, A. (2007). Un estudio de agotamiento (Burnout) profesional en el personal de salud en el Estado de Morelos. [http://acacia.org.mx/busqueda/pdf/P43T12\\_1\\_.pdf](http://acacia.org.mx/busqueda/pdf/P43T12_1_.pdf)
- González-Rodríguez, R., López-Castedo, A., Pastor-Seller, E., & Verde-Diego, C. (2020). Síndrome de burnout en el Sistema de Salud: el caso de las trabajadoras sociales sanitarias. *Enfermería Global*, 19(58), 141-161. <https://dx.doi.org/eglobal.382631>
- Hernández, M.; Jiménez, A.; Llergo, M.; Mazzoni, L. y Perandrés Gómez, A. (2014). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en el personal sanitario de España y Argentina. *Revista electrónica de investigación Docencia Creativa ReiDocrea*, 3 (2014). DOI: [10.30827/Digibug.31296](https://doi.org/10.30827/Digibug.31296)
- Hernández-García, J. (2018). Burnout en médicos de un hospital del sector público en el Estado de Hidalgo. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 15(2), 161-172 [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext1&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext1&lng=es&tlng=es).
- Juárez, B. (2022). El burnout es oficialmente una enfermedad de trabajo reconocida por la OMS. *Diario El Economista*. <https://www.economista.com.mx/capitalhumano/El-burnout-es-oficialmente-una-enfermedad-de-trabajo-reconocida-por-la-OMS-20220104-0056.html>

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. doi: [10.1002/job.4030020205](https://doi.org/10.1002/job.4030020205)
- Maticorena-Quevedo, Jesús, Beas, Renato, Anduaga-Beramendi, Alexander, & Mayta-Tristán, Percy. (2016). Prevalencia del síndrome de burnout en médicos y enfermeras del Perú, ENSUSALUD 2014. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(2), 241-247. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2170>
- Metlaine, A., Sauvet, F., Gomez-Merino, D., Elbaz, M., Delafosse, J., Leger, D., Chennaoui, M. (2017). Association between insomnia symptoms, job strain and burnout syndrome: a cross-sectional survey of 1300 financial workers *BMJ Open*: 2017 DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012816>
- Naczenski, L., D de Vries, J., L M van Hooff, M., y Kompier, M. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout, *Journal of Occupational Health*, Volume 59 (6), 477–494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-RA>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & trabajo*, 19(58), 59-63. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, junio 17). La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Ortega-Ruiz, C., & López-Ríos, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(1), 137-160. [http://aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-100.pdf](http://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-100.pdf)
- Ortiz, M., Antúnez P. y Moreno A. (2022). Síndrome de burnout, actividad física y alimentación. Tue, 13 Sep 2022 in *Inventio*, la génesis de la cultura universitaria en Morelos. DOI: [10.30973/inventio/2021.17.43/5](https://doi.org/10.30973/inventio/2021.17.43/5)
- Peter, K., Hahn, S., Schols, J. y Halfens, R. (2020). Work-related stress among health professionals in Swiss acute care and rehabilitation hospitals—A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing* Volume 29, Issue 15-16, Pages 3064 - 30811. [https://doi: 10.1111/jocn.15340](https://doi.org/10.1111/jocn.15340)

- Rendón, M., Peralta, S., Hernández, E., Hernández, R., Vargas, M., & Favela, M. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, 19(59), 479-506. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.398221>
- Rezaei, O., Habibi, K., Arab Ghahestany, D., Sayadnasiri, M., Armoon, B., Khan, V. & Fattah Moghadam, L. (2020). Factors related to job burnout among nurses in the Razi Psychiatric Hospital, Iran. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(3), 20170146. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0146>
- Ritter, R., Fernandes S., Kirchner, R., Schmidt P., Rosanelli, C., & Ubessi, L. (2012). Correlaciones de variables del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales de urgencia hospitalaria. *Enfermería Global*, 11(3). <https://doi.org/10.6018/eglobal.11.3.155161>
- Rodríguez, M., Medina, O., Moreno, M., López, I., & Castillo, C. (2024). Síndrome de Burnout y Calidad del Sueño en Médicos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 5411-5421. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i6.9090](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9090)
- Santana de Freitas, A., Bauer de Camargo, S., Minamisava, A., Queiroz, L., Bezerra, M., Gomes de Sousa, R. (2014). Calidad de los cuidados de enfermería y satisfacción del paciente atendido en un hospital de enseñanza. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* Artículo Original mayo-jun. 2014;22(3):454-60 DOI: [10.1590/0104-1169.3241.2437](https://doi.org/10.1590/0104-1169.3241.2437)
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Hoogduin, K., Schaap, C., & Kladler, A. (2001). On the Clinical Validity of the Maslach Burnout Inventory and the Burnout Measure. *Psychology & Health*, 16(5), 565-582. [doi: 10.1080/08870440108405527](https://doi.org/10.1080/08870440108405527)
- Serna, D. & Martínez, L. (2020). Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. *Correo Científico Médico*, 24(1), 372-387. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812020000100372&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812020000100372&lng=es&tlng=es)
- Silva, A., Dalri, R., Eckeli, A., Sousa-Uva, A., Mendes, A., Robazzi, M. (2022). Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 30, e3538. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3538>

- Toala, J. (2019). Síndrome de Burnout en Médicos Residentes. “Revisión Sistemática”. Revista San Gregorio, 1(33). <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i33.966>
- Torres, N., Carpio, V., Amores, F., Ronquillo, M., Núñez, V., Alvarado, M., & Hurtado, W. (2022). Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de atención hospitalaria: Síndrome de Burnout em enfermeiras de assistência hospitalar. Brazilian Journal of Health Review, 5(6), 21852–21859. <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n6-002>
- Torres, Y. (2022). OMS oficializa el Síndrome del Burnout como una enfermedad de trabajo. Medicina de Salud Pública. <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/salud-publica/oms-oficializa-el-sindrome-del-burnout-como-una-enfermedad-de-trabajo/12348>
- Chilquillo-Vega, Vera., Lama-Valdivia, J., & De la Cruz-Vargas, J. (2019). Síndrome de burnout en médicos asistentes del Hospital Nacional Hipólito Unanue de Lima - Perú, 2018. Revista de Neuro-Psiquiatría, 82(3), 175-182. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v82i3.3570>
- Vásquez-Yañez, J. & Guzmán-Muñoz, E. (2021). Calidad de vida, Burnout e indicadores de salud en enfermeras/os que trabajan con turnos rotativos. Universidad y Salud, 23(3), 240-247. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.237>
- Vera-Lituma, O. (2024). Síndrome de Burnout en los trabajadores sanitarios como consecuencia del Covid-19. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida, 8(15), 4-15. <https://doi.org/10.35381/s.v.v8i15.3193>
- Vidotti, V., Ribeiro R., Galdino M. y Martins J. (2018). Burnout Syndrome and shift work among the nursing staff. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2018; 26:e3022. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>.
- Wambaka, Y.; Nakamura, A.; Hiraoka, M. (2017). Evaluación de la prevalencia del síndrome de burnout y la morbilidad psicológica entre los oncólogos radioterapeutas miembros del Grupo de Estudio de Oncología Radioterapéutica de Kioto (KROSG), Journal of Radiation Research, 58 (2), 217–224. <https://doi.org/10.1093/jrr/rrw094>
- Zhang Y, Wang C, Pan W, Zheng J, Gao J, Huang X, et al. Stress, Burnout, and Coping Strategies of Frontline Nurses During the COVID-19 Epidemic in Wuhan and Shanghai, China. Front Psychiatry. 2020;11:565520. [doi: 10.3389/fpsy.2020.565520](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565520)