



LOS TURNOS DE ENFERMERÍA Y EL SÍNDROME DE BURNOUT: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Trabajo Fin de Grado

Autora: Dña. Ainhoa Mejías Arvelo

Tutora: Prof. Dña. María Dolores Mora Benavente

Titulación: Grado en Enfermería.

Facultad Ciencias de la Salud: Sección Enfermería

Sede Tenerife. Universidad de La Laguna

Junio 2018

ÍNDICE

RESUMEN- PALABRAS CLAVE.....	2
ABSTRACT- KEYWORDS.....	3
1. INTRODUCCIÓN. – ANTECEDENTES.....	4
EL ESTRÉS.....	6
EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS.....	7
EL SÍNDROME DE BURNOUT.....	8
❖ Historia del burnout.....	10
❖ Factores de riesgo.....	12
❖ Situaciones estresantes en la práctica enfermera.....	13
❖ Consecuencias.....	15
❖ Estrategias de afrontamiento.....	16
2. PROPÓSITO.....	18
3. JUSTIFICACIÓN.....	19
4. MATERIAL Y MÉTODOS.....	19
DISEÑO.....	19
ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA.....	20
RESULTADOS.....	21
5. DISCUSIÓN.....	30
6. CONSIDERACIONES FINALES	34
7. BIBLIOGRAFÍA.....	35

RESUMEN:

El estrés, es un sentimiento que surge como respuesta del organismo de los individuos, ante la sensación de incapacidad de éstos para hacer frente a las demandas requeridas por el ambiente. En la actualidad, este sentimiento forma parte de la rutina de gran parte de la sociedad, llegando a convertirse en algo “normal” para muchas personas.

La profesión enfermera se caracteriza por ser una de las ocupaciones existentes más estresantes. Esto, hace de sus profesionales uno de los colectivos más susceptibles de padecer estrés laboral y, por tanto, de sufrir sus consecuencias. Uno de los trastornos que destaca, y se caracteriza por ser propio de las profesiones asistenciales, es el síndrome de burnout.

Múltiples son los factores que influyen en su desarrollo, sin embargo, uno de ellos se presenta como uno de los estresores con mayor importancia en la profesión, y este es, el sistema de trabajo por turnos. Este, se postula como un elemento clave en el desarrollo de burnout en enfermería, debido a las diversas repercusiones que genera sobre el bienestar y calidad de vida de estos profesionales de la salud.

Por ello, este trabajo tiene como propósito realizar una revisión de la literatura existente sobre el síndrome de burnout y los turnos de trabajo en enfermería. Para ello, se efectuó una búsqueda en el portal de acceso y buscador de recursos electrónicos de la Universidad de La Laguna, en el que se obtuvieron un total de 33 artículos, de acuerdo con los criterios de inclusión fijados.

PALABRAS CLAVE: Síndrome de Burnout, turnos de enfermería, estrés, enfermería.

ABSTRACT:

Stress is a feeling that arises as a response of the people organism for the incapacity feeling of these for confront the demands of enviroment. Nowadays, this feeling is part of the routine of much of society, coming to be in something “*normal*” for many people.

Nursing profession stands out as one of the most stressful existing occupations. This makes their professionals one of the most susceptible groups of suffering from work stress and, therefore suffer their consequences. One of the disorders that stands out, and is know for its own health care professions, is the Burnout Syndrome.

There are many factors that influence their development, however, one of them is presented as one of the stressors with greater importance in the profession, and this is, the system of shift work. These is postulated as a key element in the development of Burnout in nursing, due to the different impact generated on the well -being and quality of life of these health professionals.

For this reason, this work in intended to conduct a review of the existing literature on burnout syndrome and shift work in nursing. To do so, was carried out a search in the portal Access and search engine of electronic resources of the University of La Laguna, in which, there were a total of 33 articles, in accordance with criteria for inclusion set.

KEYWORDS: Burnout syndrome, nursing shifts, stress, nursing.

1. INTRODUCCIÓN. - ANTECEDENTES

Un estudio realizado por la Fundación Europea para las Mejoras de las Condiciones de Vida reveló que aproximadamente un 28% de los europeos sufre estrés laboral. En la actualidad, el estrés es considerado la segunda causa de baja laboral en Europa, produciéndose un total de 40 millones al año, lo que conlleva un gran coste económico ⁽¹⁾.

El estrés es un procedimiento originado por las diferencias entre los requerimientos del ambiente y las capacidades del individuo para dar respuesta a dichos requerimientos. Una persona se encuentra sujeta a una situación estresante cuando ésta supera la capacidad de la misma para hacer frente a dicha situación de una manera efectiva y positiva. Por ello, cuando un sujeto se encuentra ante una situación estresante, su organismo desencadena una resolución que produce un aumento de la actividad fisiológica y cognitiva, lo que a su vez genera un incremento de la función motora ⁽¹⁾.

Según García-Rivera B et al., un estudio realizado por Melgosa desvela que el estrés no aparece de forma súbita. Este autor, afirma que existen tres fases en el desarrollo del estrés: alarma, resistencia y agotamiento, que van desencadenándose de manera sucesiva desde el comienzo de las manifestaciones hasta que estas logran su máximo apogeo ⁽²⁾.

De este mismo modo, el estrés laboral puede describirse como la interacción resultante entre el sujeto y el medio laboral, entendiéndose por este un tipo de estrés en el cual los requisitos laborales superan las capacidades de la persona para resolver los problemas que se presenten ⁽¹⁾.

Según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2000, uno de los colectivos más susceptibles de sufrir estrés laboral son los trabajadores sanitarios ⁽³⁾. Estos profesionales se ven obligados a diario a hacer frente a situaciones realmente angustiosas, como pueden ser el dolor y la muerte. Además, en ocasiones, se ven inmersos en problemas en los que deben actuar de manera inmediata y, sin dudar siquiera un segundo, sobre qué es lo que deben hacer. Asimismo, todas estas circunstancias generan en ellos una gran cantidad de estrés que los hace más vulnerables frente a otros profesionales ⁽⁴⁾.

Dentro de los trabajadores sanitarios, Contreras F et al., expone en su estudio que Chacón y Grau (1997), encontraron que los profesionales de enfermería son especialmente susceptibles de desarrollar estrés laboral. Por tanto, son profesionales más propensos a sufrir el síndrome de desgaste profesional o burnout ⁽⁵⁾.

Esta profesión hace especialmente vulnerables a los sujetos que la desempeñan debido a una serie de condiciones y características que se dan en la misma. Entre ellas, destacan, las extensas jornadas de trabajo, la escasez de personal, y, por tanto, la sobrecarga de trabajo. Los turnos de trabajo (muchos de ellos nocturnos), el pobre reconocimiento recibido por parte de los pacientes, el trato continuo con pacientes y sus familiares que, en ocasiones, generan una demanda permanente, y el contacto continuo con el dolor o la muerte se presentan como grandes estresores de la profesión ^(4, 5).

De los factores anteriormente mencionados y que aumentan la probabilidad de desarrollar el estrés laboral, hay uno que destaca especialmente, como es el trabajo a turnos. Dicha forma de organización laboral es imprescindible para poder garantizar un servicio completo y de calidad a los pacientes/clientes que lo requieran durante cualquier hora del día ⁽⁶⁾.

Sin embargo, el trabajo a turnos genera en los profesionales una gran cantidad de consecuencias negativas. A lo largo de los años, se han realizado una gran variedad de estudios que han demostrado que estas consecuencias pueden evidenciarse tanto a nivel físico como psicológico. Entre las repercusiones que se pueden observar se encuentran alteraciones del ritmo circadiano y alteraciones del sueño, así como las alteraciones producidas en el desarrollo de la vida social y familiar debido a las limitaciones que ofrece un trabajo a turnos ⁽⁷⁾.

Tras la realización de estudios sobre la fisiología humana, se han encontrado evidencias que muestran que durante el ciclo de vigilia-sueño de 24 horas, también conocido como ciclo nictameral o circadiano, se producen cambios en los índices fisiológicos entre los que se encuentran alteraciones del ciclo cardiaco, cambios en la temperatura corporal, el gasto de oxígeno, la secreción de adrenalina, o la eliminación de iones y líquidos por medio de la micción, etc. ⁽⁸⁾.

Este ciclo está mediado por condicionantes externos como son las variaciones de la luz y la oscuridad, los hábitos sociales y familiares. Estos elementos intervienen como agentes reguladores del ritmo circadiano, por tanto, si se producen cambios en

estos elementos, también se producirán alteraciones del ciclo circadiano, lo cual puede desencadenar trastornos fisiológicos en el organismo humano, lo que desarrollaría consecuencias negativas sobre la salud de los individuos ⁽⁸⁾.

Según el estudio de Arias F et al., Bestratén en el año 2000 demostró que *“el trabajo a turnos comporta una contradicción entre los diversos sincronizadores sociales y el organismo, lo que da lugar a la llamada “patología de la turnicidad”, que se caracteriza por astenia, nerviosismo y dispepsia”* ⁽⁸⁾.

Por tanto, los profesionales sanitarios, y en especial las enfermeras, pueden sufrir consecuencias sobre su bienestar personal debido a los cambios que el trabajo a turnos provoca sobre su ciclo circadiano ⁽⁸⁾.

EL ESTRÉS

La palabra estrés, que proviene del término anglosajón “stress”, es definido por la RAE (Real Academia Española) como: *“la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”*.

En la sociedad actual, este concepto se ha convertido en uno de los problemas más comunes de la vida cotidiana, llegando incluso, a ser considerado por varios expertos como el gran mal de la sociedad ⁽⁹⁾. Sin embargo, el estrés puede ser entendido como un sentimiento que puede generar tanto efectos negativos, como positivos según sean las capacidades del individuo para hacer frente a las situaciones que le provocan dicho sentimiento ⁽¹⁰⁾.

Por estrés positivo, entendemos aquel en el que el sujeto deduce que los resultados de una circunstancia pueden ser positivos para su desarrollo personal. Mientras que el estrés negativo, por contrario al anterior, genera efectos perjudiciales para el sujeto, llegando incluso a producir efectos adversos sobre la salud ⁽¹⁰⁾.

En los últimos años, se han llevado a cabo diversas investigaciones que relacionan factores psicosociales (entendiéndose estos como las condiciones que surgen de la relación directa existente entre las condiciones laborales y las personas) con situaciones estresantes, en especial situaciones que se desarrollen en el trabajo, y que, por tanto, generen estrés laboral ⁽⁶⁾.

La calidad de la actividad laboral y la salud de los profesionales puede verse afectada por estos factores psicosociales, que pueden generar sobre los individuos tanto consecuencias negativas como positivas. En el caso en el que se generan consecuencias negativas, puede llegar a hablarse de que existe un riesgo psicosocial, origen de estrés y que posee la capacidad de producir efectos desfavorables en tres esferas, es decir, en el bienestar físico, psíquico y social ⁽⁶⁾.

Estos riesgos psicosociales cobran una especial importancia en el ámbito sanitario, ya que en él existe una relación continua y directa con individuos. Por ello, en la actualidad, ha incrementado el interés en el desarrollo de investigaciones que vinculen los riesgos psicosociales y la ansiedad, que afectan al bienestar de los profesionales, y por tanto a su desempeño laboral ⁽⁶⁾.

EL ESTRÉS LABORAL EN LOS PROFESIONALES SANITARIOS

El estrés laboral es un tipo de estrés que se define por la aparición de elevados niveles de agitación y preocupación, y que se acompaña, además, del sentimiento de incapacidad para hacer frente a determinadas situaciones, lo que puede dañar el rendimiento laboral, y generar en los sanitarios insatisfacción laboral, provocando un aumento de las bajas laborales ⁽¹¹⁾.

Además, según estudios realizados, la satisfacción de los trabajadores en el desarrollo de su profesión, así como su bienestar psíquico, tienen repercusiones directas sobre su rendimiento y el nivel de satisfacción de los usuarios ⁽¹²⁾. Por ello, el bienestar laboral es un indicador de gran significación de la calidad de vida y salud de los trabajadores ⁽¹³⁾.

Asimismo, un sondeo elaborado por la American Nurses Association (ANA) revela que la principal inquietud de las enfermeras en relación con el entorno laboral y el bienestar de los profesionales es el estrés crónico ⁽¹⁴⁾.

El estrés laboral en el sector sanitario se desarrolla a través de un conjunto de factores psíquicos, físicos y sociales. En dicha profesión, existen una gran cantidad de factores estresantes que favorecen el desarrollo de alteraciones sobre la salud de los trabajadores, entre ellas se encuentran: la carencia del personal necesario para cubrir las necesidades existentes, el exceso de trabajo, la compatibilización de un trabajo a turnos con la conciliación de una vida familiar y social, la escasez de un horario fijo, la

realización de semanas de trabajo, algunas con 60 horas y otras con 20, la relación con el sufrimiento y la muerte, la carencia de autonomía, la corta duración de los contratos, el paso por diferentes centros o servicios del mismo, la insuficiencia de recursos necesarios, etc. ^(6, 11).

Sin embargo, en la mayoría de las instituciones no se tienen en cuenta los factores anteriores, dado que su objetivo principal consiste en ofrecer unos servicios que generen el menor número de costes posibles e inconvenientes y, de este modo, alcanzar la mayor efectividad ⁽¹²⁾.

Una de las alteraciones psicosociales con mayor incidencia en los profesionales sanitarios es el síndrome de quemarse por el trabajo o síndrome de burnout ⁽⁶⁾.

SÍNDROME DE BURNOUT

Al realizar una búsqueda sobre el significado de la palabra “*burnout*” o “*síndrome de desgaste profesional*” pueden encontrarse diversas definiciones. Estas no son completamente iguales, por lo que las diferencias que presentan pueden llevar a confusión y crear una comprensión inadecuada del concepto que se pretende expresar al emplear este término ⁽¹⁵⁾.

Así, por ejemplo, una de las definiciones que se pueden encontrar es la propuesta por Pines, Aronson y Kafry en 1981, quienes describieron este síndrome como un estado de agotamiento mental, físico y emocional que se produce como consecuencia de la involucración crónica del trabajador en situaciones emocionalmente demandantes ⁽¹⁶⁾.

Sin embargo, en la actualidad, la definición más aceptada es la propuesta por Maslach y Jackson (1976) quienes lo definen como “*un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede desarrollarse en personas que desempeñan actividades que tienen como objeto el trabajo con otras personas*” ⁽¹⁷⁾.

Por ello, se puede decir que la expresión de “*desgaste profesional*” se utiliza para hacer mención a un tipo de estrés laboral institucional que se produce en profesiones en la que existe una relación permanente y sin intermediarios con

individuos, sobre todo, si esta relación tiene como objetivo para quienes la reciben obtener un beneficio ⁽¹⁸⁾.

Una de las profesiones con mayor prevalencia de esta alteración es la enfermería, ya que su prioridad es ofrecer cuidados que proporcionen una satisfacción de las necesidades de los pacientes/clientes ⁽¹⁸⁾.

Sin embargo, para poder entender perfectamente esta definición, primero hay que saber en qué consisten cada uno de los tres dimensiones que se presentan en esta alteración:

- **Agotamiento emocional (y físico):** se caracteriza por la disminución o carencia de fuerza necesaria para afrontar la carga emocional que implica la realización de la actividad rutinaria laboral. El individuo siente que no cuenta con los medios indispensables para sobrellevar diversas situaciones. Además, a este sentimiento se pueden unir otros como son la desilusión y el estrés de otros compañeros ^(18, 19, 20, 21).
- **La despersonalización o deshumanización:** caracterizada por tratar a las personas como si estas fueran objetos, olvidándose de sentimientos como el miedo, la preocupación, la tristeza, etc. De esta manera, la persona se muestra insensible a los sentimientos de los otros, creándose así una coraza que evita que las emociones le afecten mostrándose indiferente ante estas. Es, por tanto, un método de protección personal ^(18, 19, 20, 21).
- **Bajos niveles de realización personal:** consiste en la inclinación de los sujetos a autovalorarse de manera negativa. Los trabajadores muestran sentimientos de insatisfacción profesional y baja autoestima. Manifiestan verbalmente que no se consideran buenos profesionales ya que no han alcanzado los objetivos y ambiciones laborales propuestos al comenzar su carrera profesional ^(18, 19, 20, 21).

Otro dato a tener en cuenta, es la existencia de dos perfiles dentro de los sujetos que padecen el síndrome de burnout. El perfil 1, se caracteriza por desgaste afectivo y cognitivo que se produce como consecuencia de la exposición continuada al estrés laboral. En dicho perfil se aprecia una disminución del ánimo en el trabajo y un

cansancio psicológico, lo que desencadena comportamientos negativos hacia los pacientes, sin el desarrollo de sensación de culpabilidad ⁽²²⁾.

El perfil 2 está determinado por los dos síntomas descritos en el perfil 1, más el sentimiento de culpa. Los profesionales, para evitar o hacer desaparecer ese sentimiento de culpa intentarán llevar a cabo conductas de implicación que les hagan sentirse mejores profesionales. Sin embargo, dado que las circunstancias del ambiente no sufren modificaciones y se mantienen estables, esta implicación creará efectos contrarios a los esperados por las enfermeras. Por ésto, este segundo perfil genera resultados negativos en la organización, pero sobre todo en los profesionales ⁽²²⁾.

No obstante, según Guadalupe S et al., Manzano afirmó que existe una gran controversia con el síndrome de burnout, ya que los profesionales sanitarios deberían estar formados en todos los aspectos para desarrollar su labor correctamente, evitando la aparición de incertidumbre en estos trabajadores ⁽²³⁾.

Por todo lo anteriormente descrito, este trastorno es considerado como un problema de salud sumamente importante, debido a la gran repercusión que tiene en la calidad de vida de los profesionales y, por tanto, en la calidad de su desempeño laboral, lo que influye en última instancia en los cuidados recibidos por los pacientes, su bienestar y en los costes que todo esto conlleva ⁽²⁴⁾.

❖ Historia del burnout

Los primeros estudios relacionados con el síndrome de burnout fueron realizados por Herbert J. Freudenberger, quien en 1974 detectó una serie de particularidades en unos voluntarios que trabajaban con drogodependientes en una clínica de Nueva York llamada "*Free Clinic*" ⁽¹⁶⁾. Freudenberger percibió que la mayoría de los voluntarios, tras realizar trabajos en la clínica durante un año, manifestaban un desgaste en sus labores asistenciales. Los trabajadores presentaban depresión, ansiedad o desilusión por el trabajo, llegando incluso a mostrar comportamientos violentos con los pacientes ^(16, 21, 25).

Del mismo modo, este psicoanalista pudo observar en él mismo los efectos de este síndrome, debido a que, aunque Freudenberger era reconocido por su desarrollo profesional, se sentía cansado y desilusionado, al igual que otros de sus compañeros, que mostraban desinterés y falta de motivación en sus quehaceres laborales ⁽¹³⁾.

Tras ésto, el doctor Freudenberger publicó un artículo titulado “*Staff burnout*” en el cual describe el síndrome de burnout como “*una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador*”⁽¹⁶⁾.

Seguidamente, en 1978 Pines y Kafry explicaron el término como “*una experiencia de agotamiento físico, emocional y actitudinal*”. Mientras tanto, Edelwich y Brodsky en 1980, lo hicieron como “*una pérdida del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones de trabajo*”⁽¹⁶⁾.

Posteriormente, Cristina Maslach y Susan Jackson en 1981 definieron el burnout como un trastorno que se observa únicamente en profesiones asistenciales, que desarrollan una serie de cuidados continuos en el tiempo a personas que se encuentran en una situación desfavorable⁽¹⁶⁾. Unos años después, Maslach en colaboración con el psicólogo Michael P. Leiter crearon el cuestionario de Maslach, que se trata de una herramienta que tiene como objetivo medir el síndrome de burnout. Este cuestionario es el más empleado en la actualidad desde su creación y fue traducido al castellano por José Carlos Minote Adan, doctor de la Universidad Complutense de Madrid⁽²¹⁾.

Blanca- Gutiérrez JJ et al., expone en su estudio que Gil- Monte y Peiró lo describieron como “*una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado*”⁽²⁵⁾.

Así, aunque tras la definición propuesta por Maslach y Jackson en 1981, otros autores han realizado estudios sobre el burnout y han propuesto otras definiciones semejantes a la de estas autoras, la de éstas sigue siendo la definición más aceptada en la actualidad⁽¹⁶⁾.

Sin embargo, Mingote apunta que, pese a las diferencias presentadas, todas las definiciones sugeridas comparten una serie de características. Por ello, el síndrome de burnout puede entenderse como una alteración clínico-laboral que se debe a problemas de adecuación en el ambiente de trabajo, y que se manifiesta por medio de síntomas como son: la disminución de la productividad laboral, falta de motivación el trabajo o fatiga⁽²⁵⁾.

❖ Factores de riesgo

Muchos son los factores relacionados entre el burnout y el riesgo de desarrollar este trastorno. Entre ellos se encuentran:

- **El sexo:** aunque algunos autores afirman que no existen diferencias significativas en esta categoría, otros, tras realizar estudios confirman que los hombres son más vulnerables a desarrollar burnout ⁽²⁴⁾.
- **Edad:** según estudios realizados, los trabajadores más jóvenes presentan una mayor fragilidad ante situaciones estresantes ⁽²⁴⁾.
- **Antigüedad:** según Deckard et al., (1994) el estrés laboral en profesiones asistenciales tiene su periodo crítico entre el segundo y quinto año de experiencia profesional. De este modo, Naisberg y Fenning (1991) manifestaron que los trabajadores con más años de experiencia son los menos propensos a desarrollar burnout ⁽¹⁶⁾.
- **El estado civil:** según estudios realizados aquellos trabajadores con relaciones estables desarrollan en menor medida este trastorno. Sin embargo, aquellos con hijos a su cargo tienen un mayor riesgo de sufrir sus consecuencias ^(16, 24).
- **El turno:** el trabajo a turnos tiene consecuencias negativas sobre la calidad de vida de los trabajadores ⁽⁸⁾. Resultados de investigaciones realizadas muestra que el personal de turno nocturno padece un mayor agotamiento emocional. Mientras que el personal de turno de mañana presenta más despersonalización e insatisfacción ⁽²⁶⁾.

En el estudio de Núñez- Beloy et al., se manifiesta que, en 1995 Rodríguez Marín reconoció cuatro fundamentos que influyen en el desarrollo del síndrome de burnout. Estos son: ⁽²⁷⁾

1. **El perfil psicológico:** en el que interviene la identidad y el carácter del sujeto. Además, como explica Mondelo, la vocación se relaciona directamente con el burnout, ya que cada trabajador ha decidido libremente sobre su profesión. También, se ha encontrado que factores como la personalidad A y el locus de control juegan un papel fundamental, ya que

este último se caracteriza por la convicción de que los sucesos vitales y sus efectos son dirigidos por él o una fuerza superior. Por ello, estos sujetos tienen una mayor prevalencia de desarrollar burnout ^(16, 27).

2. **Las relaciones laborales:** tener malas relaciones con los compañeros de profesión hace al individuo más débil ⁽²⁷⁾.
3. **El nivel organizacional:** trabajar en una institución en la que se emplea una organización jerárquica puede desencadenar enfrentamientos entre los diferentes estamentos laborales ⁽²⁷⁾.
4. **El ámbito social:** el reconocimiento laboral dentro de la profesión es relevante para el correcto desarrollo profesional ⁽²⁷⁾.

❖ **Situaciones estresantes en la práctica enfermera**

Durante el desarrollo de la actividad laboral de las enfermeras pueden desencadenarse diversas situaciones estresantes que favorecerían el padecimiento del síndrome de burnout en estos profesionales ⁽²⁸⁾. Entre ellas destacan:

- **Relación con el dolor y la muerte:** las enfermeras tienen una responsabilidad sobre la salud y el cuidado de los pacientes, lo que genera gran cantidad de estrés y sus consecuencias ⁽²⁸⁾.
- **Situaciones conflictivas con pacientes/ familiares:** en la actualidad los profesionales sanitarios se enfrentan a diario a pacientes/ clientes más informados sobre sus derechos, lo que provoca que éstos aumenten sus exigencias respecto a los servicios que se les prestan ⁽²⁸⁾.
- **Enfrentamientos con los superiores:** la escasez de amparo por parte de los superiores genera estrés en los trabajadores ⁽²⁸⁾.
- **Situaciones de urgencia vital:** en múltiples ocasiones las enfermeras deben tomar de manera rápida decisiones que afectan a la salud de los pacientes ⁽²⁸⁾.
- **Carencias:** en la actualidad, los profesionales sanitarios acusan la carencia de personal y recursos con los que cuenta el sistema sanitario. Esta situación crea en los trabajadores un clima de insatisfacción laboral que se relaciona de manera directa con el estrés, entendiéndose la satisfacción

laboral como “*un estado emocional positivo o placentero de la percepción subjetiva de las experiencias laborales del sujeto*”. Todo ello, en correspondencia con la posibilidad de poner a pruebas las aptitudes del individuo para desempeñar las actividades profesionales. De esta manera, a menor insatisfacción menor estrés y a mayor insatisfacción mayor estrés (28, 29).

- **Estrés emocional:** la asistencia a pacientes que se encuentran en un estado crítico crea, en los profesionales sanitarios, comportamientos de fuga ante determinadas situaciones como la muerte (28).
- **Sobrecarga laboral:** es uno de los principales factores influyentes en el burnout. Los profesionales expresan que el trabajo físico les resulta especialmente abrumador y la rotación de turnos les crea un gran estrés. El turno laboral establece un deterioro mental y físico que imposibilita hacer frente a situaciones estresantes. Además, el trabajo a turnos, y en especial el nocturno, ocasiona cambios en el ritmo circadiano, que está regulado mediante el ciclo metabólico, la segregación de hormonas y el ciclo del sueño. Por ello, estos profesionales pueden padecer alteraciones debido al sacrificio que supone (28).

Además, a todos los factores y situaciones anteriormente descritas como elementos clave en el estrés y el síndrome de burnout hay que añadir que hoy en día, según estos profesionales, el tiempo que dedican a cuidar a pacientes es mayor debido principalmente a la sobrecarga laboral producida por el déficit económico del sistema, lo que influye de manera negativa en el bienestar de las enfermeras (30).

Por último, las instituciones deberían tener en cuenta una serie de factores que, según Frankenhaeuser, son imprescindibles para que un trabajo resulte saludable para quienes lo desempeñan. Estas condiciones son: (26)

- Aptitud por parte del trabajador para dominar su trabajo.
- Poseer sabiduría sobre su aportación laboral.
- El trabajador debe sentirse completamente integrado en su lugar de trabajo, sintiéndose incluso parte de él.
- El trabajador debe mantener una actitud de aprendizaje continuo

❖ Consecuencias

El síndrome de burnout puede producir múltiples consecuencias que se pueden clasificar en dos grupos:

- **Consecuencias a nivel individual:** dentro de este grupo se pueden distinguir cuatro categorías. Estas son: emocionales, que se caracterizan por el empleo de actitudes de desapego que pueden producir manifestaciones tales como ansiedad, rabia, desaliento, etc.; actitudinales, se caracterizan por la manifestación de conductas negativas ante determinadas situaciones; conductuales, el sujeto se presenta irritable, malhumorado, cabreado, etc. y psicósomáticos, el individuo puede presentar: palpitaciones, taquipnea, infección con gran frecuencia, alteraciones del sueño, náuseas, etc. ^(14, 15).
- **Consecuencias a nivel organizacional:** las manifestaciones anteriormente descritas provocan efectos desfavorables sobre los individuos lo que, a su vez, produce repercusiones sobre la organización. Entre estas se encuentran: la disminución de la calidad asistencial, la disminución del tiempo empleado para la vida familiar y social de los trabajadores, lo que provoca un deterioro de la calidad de vida, disminución de la satisfacción laboral, desinterés por la realización del trabajo, baja eficacia laboral, aumento de rotaciones y del absentismo laboral o, incremento de los enfrentamientos entre compañeros de trabajo ^(4, 15, 16).

Así, Vásquez- Trespalacios et al., evidenció en su estudio que las enfermeras que trabajan en turnos rotatorios experimentan una mayor cantidad de conflictos interpersonales, debido a las dificultades para crear buenas relaciones en el ámbito laboral y a los efectos que el estrés genera en estos individuos ⁽³¹⁾.

Sin embargo, una de las consecuencias más habituales y que más problemas genera para las instituciones, es el absentismo laboral. Según un estudio realizado en el año 2001 por la Canadian Health Services Research Foundation, la profesión enfermera es la que mayor absentismo laboral presenta en relación con otras profesiones sanitarias, indicador que podría disminuirse con una correcta planificación de los turnos de trabajo ⁽³²⁾.

Aparecida Silva A. et al., expuso en su estudio que los turnos de 12 horas producen en este colectivo profesional un aumento de las actividades profesionales, lo que se traduce en un incremento de la carga laboral. Esto, a su vez, genera consecuencias sobre la salud de los individuos, provocando un abandono precoz de la profesión ⁽³³⁾.

Del mismo modo, Girbau García MR. et al., desvela que un estudio elaborado sobre el abandono de la profesión realizado a un total de 40.000 enfermeras de diferentes países de Europa mostró que éste está relacionado de manera directa con la satisfacción laboral de los trabajadores. Así, cuanto menor era la satisfacción laboral, mayor era la probabilidad de abandonar la profesión. Las enfermeras manifestaron que esta intención de abandono se debía principalmente a los horarios de trabajo, las condiciones de seguridad laborales, el salario, y la baja calidad de vida social que esta profesión ofrece ⁽¹¹⁾.

Además, los profesionales de enfermería deben compaginar la rutina laboral, con la conciliación de la vida familiar y social, la realización de las tareas domésticas, y la disposición de los profesionales por mejorar su cualificación profesional. Todo esto, se traduce en una rutina intensa que produce consecuencias sobre el descanso y la calidad de vida de estos sujetos, lo que favorece el desarrollo del estrés y, por tanto, del síndrome de burnout ⁽³⁴⁾.

❖ Estrategias de afrontamiento

Cuando los individuos se ven enfrentados a situaciones estresantes, desarrollan mecanismos que les permitan disminuir las consecuencias de ciertos estresores. Estos mecanismos son actuaciones creadas por los sujetos tras la valoración del entorno, de situaciones vividas con anterioridad, o de las experiencias observadas, y que se denominan estrategias de afrontamiento o de “*coping*” ⁽³⁵⁾.

El término inglés “*coping*” hace referencia a un procedimiento por medio del cual el sujeto evalúa la relación demanda/ entrega que resultan estresantes ⁽³⁵⁾. Tras la valoración de las situaciones, si el sujeto interpreta éstas como amenazantes, pone en marcha una serie de operaciones llamadas estrategias de afrontamiento, cuyo objetivo es evitar la aparición del estrés laboral ⁽³⁶⁾.

En 1984 Lazarus y Folkman clasificaron las estrategias de afrontamiento en dos categorías: estrategias enfocadas en la emoción y estrategias enfocadas en el problema ^(26, 27). Cuando el individuo se presenta ante una situación estresante debe elegir entre estos dos tipos de estrategias para hacerle frente. Para ello, realiza dos tipos de evaluaciones: una primaria (de la situación en sí) y una secundaria (de los medios disponibles para hacer frente), así tras la realización de la misma el individuo elige cual es la más conveniente para cada caso ⁽³⁶⁾.

Las estrategias orientadas al problema son aquellas cuya finalidad es reconocer el estresor e intervenir sobre el mismo para evitar las posibles consecuencias de dicho factor. Mientras tanto, las estrategias centradas en la emoción tienen como objetivo reducir las consecuencias emocionales mediante técnicas de evitación o aislamiento ^(35, 36).

Uno de los factores más estresantes y que mejor debe ser manejado por las enfermeras es el turno de trabajo, especialmente el nocturno, ya que tiene repercusiones sobre el ciclo sueño- vigilia, y no se puede evitar ya que es necesario su existencia para ofrecer una atención continuada a los pacientes ⁽³⁷⁾.

A nivel físico, los turnos de trabajo producen en los sujetos modificaciones de sus ciclos circadianos. Todas las personas son seres rítmicos, ya que su día a día se ve guiado por los conocidos ritmos circadianos. Por ello, cualquier cambio en este sistema afecta de manera relevante al funcionamiento del ser ⁽³⁸⁾.

Estos ritmos circadianos pueden definirse como *“ritmo de frecuencia media, con ciclos de 24 horas, como por ejemplo los ciclos del sueño-vigilia, los ciclos de la temperatura corporal y los ciclos de secreción del cortisol”* ⁽³⁸⁾.

Una de la alteraciones que mayor repercusión genera sobre las enfermeras a turnos es la de sueño-vigilia, ya que lo *“normal”* en la sociedad es descansar durante la noche para poder realizar el desempeño laboral durante el día ⁽³⁸⁾. Por ello, los seres humanos se definen como seres diurnos, con preferencia para la realización de actividades laborales durante el día, reservando la noche para el descanso ⁽³⁹⁾. De este modo, cuando las enfermeras deben trabajar en turnos de noche, no pueden cumplir con ese ciclo *“normal”*, por lo que pueden aparecer consecuencias como malestar o fatiga ⁽³⁸⁾.

Además, otro dato para tener en cuenta según investigaciones realizadas debido al ritmo circadiano y a las circunstancias del entorno (luz), el sueño durante el

día no resulta tan regenerador como el nocturno, debido a nuestro ciclo y la tendencia del ser humano a estar en estado de alerta durante el día, por lo que en el sueño diurno se producen micro despertares que impiden que se cumplan todas las fases del sueño (38, 39).

En cuanto a las alteraciones psíquicas que pueden generar los turnos destaca el estrés, manifestación que puede originar problemas de salud mental como son la depresión o la ansiedad que, a su vez, pueden ocasionar efectos negativos en la esfera social del individuo y, por tanto, afectar a su desarrollo personal (38).

De la misma manera, en cuanto a las consecuencias originadas en la esfera psicológica por los turnos de trabajo, algunos estudios revelan que existe una relación entre el número de días festivos y fines de semanas trabajados y la satisfacción laboral reflejada (40).

Por ello, es necesario emplear las medidas y estrategias adecuadas para disminuir sus efectos. Algunos ejemplos son: modificar los ritmos internos, dormir durante el día, aumentar el ocio familiar, evitar jornadas de trabajo excesivamente largas, etc. (37).

2. PROPÓSITO

El síndrome de burnout es una alteración que se produce como respuesta a la exposición continua de estrés crónico en el entorno laboral, especialmente en el ambiente sanitario. En los últimos años la incidencia de éste ha aumentado, por lo que se ha convertido en un grave problema de salud.

Uno de los factores estresantes más influyentes en el desarrollo de este síndrome es el horario a turnos establecido en estas profesiones. Este, produce grandes repercusiones en el bienestar físico y psicológico del profesional, en la calidad asistencial de los cuidados ofrecidos por el mismo, y en última, instancia en la institución.

Este estudio tiene como objetivo realizar una revisión de la literatura científica existente que relacione el síndrome de burnout en profesionales de enfermería y los turnos de trabajo. De este modo, se pretende aportar evidencia científica sobre la importancia de las consecuencias generadas por el horario a turnos, siendo este un factor predisponente para el desarrollo de alteraciones o enfermedades.

3. JUSTIFICACIÓN

Con el paso de los años, los hábitos y los estilos de vida se han ido modificando de acuerdo con los avances producidos en la sociedad. La población actual se caracteriza por presentar altos niveles de estrés, llegando este incluso a convertirse en un síntoma habitual para la gran mayoría de los individuos. Sin embargo, esta tensión provoca múltiples alteraciones que crean consecuencias negativas en el bienestar de las personas.

La enfermería siempre ha destacado por ser considerada como una de las profesiones más estresantes debido a la relación tan cercana existente entre las enfermeras y la enfermedad, el dolor y la muerte. Además, uno de los factores más estresantes en la profesión, es el complicado horario a turnos, que genera perturbaciones en la conciliación familiar y social de los trabajadores, así como las alteraciones producidas a nivel de salud.

Los datos objetivos logrados en esta revisión podrían servir de ayuda a las instituciones ya que les aportaría información sobre los factores influyentes en el estrés laboral, cómo afecta este a la calidad de los servicios ofrecidos, los costes económicos que generan en los centros, las consecuencias negativas sufridas por los pacientes, etc.

Además, a los profesionales de enfermería podría servirles para obtener un mayor conocimiento acerca de esta enfermedad, conocer cuáles son sus principales manifestaciones, cómo puede ser detectada, cuáles son las estrategias de afrontamiento que deben emplearse, así como cuáles son las estrategias o mecanismos que pueden utilizarse para prevenir su aparición.

4. MATERIAL Y MÉTODO

DISEÑO

Diseño: revisión en diversas bases de datos de los artículos científicos existentes que relacionen el síndrome de burnout en enfermería y la influencia de los turnos en dicha profesión. La revisión se circunscribe al periodo 2000- Abril 2018.

ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA

Estrategias de búsqueda: para realizar la búsqueda de los artículos científicos para la revisión bibliográfica se ha utilizado como principal herramienta de búsqueda, el Punto Q. Este, es el motor de búsqueda de información del que dispone la Universidad de La Laguna.

El Punto Q es un portal de acceso para los miembros de la comunidad universitaria que permite a los mismos realizar la búsqueda en diferentes tipos de recursos (libros electrónicos, bases de datos, revistas electrónicas, catálogos, etc.), pudiendo utilizar diferentes filtros (buscar por título, colección, fecha de publicación, idioma, tipo de recurso, etc.), que permiten realizar una búsqueda más precisa. Además, el Punto Q permite consultar al instante la disponibilidad de los recursos pertenecientes al patrimonio de dicha universidad, permitiendo incluso realizar la reserva de estos y acceder a los artículos a texto completo ^(41, 42).

Se emplearon los tópicos de búsqueda “enfermería”, “turnos de enfermería”, “síndrome de burnout” y “estrés”. Tras realizar la búsqueda en el punto Q, se han encontrado un total de 362 artículos que cumplían con los tópicos introducidos. De estos, un total de 33 cumplían con los criterios de inclusión expresados en la Tabla 1.

Criterios de inclusión	Tópicos de búsqueda
	Tipo de recurso: artículos
	Periodo de búsqueda: 2000 - Abril 2018
	Idioma: español, inglés y portugués
	Artículos que aporten evidencia científica
	Artículos disponibles a texto completo

Tabla 1: criterios de inclusión

Recursos utilizados en el punto Q	Fuentes de información
Ciencias de la Salud	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Scielo ❖ ScienceDirect – Revistas electrónicas (Elsevier) ❖ Redalyc ❖ Medigraphic ❖ DOAJ (Directory of Open Access Journals)
Recursos en español	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dialnet ❖ UAM (Universidad Autónoma de Madrid) ❖ RiuNet (Repositorio institucional de la Universidad Politécnica de Valencia) ❖ Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona ❖ UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México) ❖ Biblioteca Virtual de desarrollo sostenible y salud ambiental ❖ Repositorio Universidad de La Laguna

Tabla 2: Recursos utilizados y fuentes de información

RESULTADOS

En las siguientes tablas se muestran detalladamente los resultados obtenidos durante la realización de esta revisión bibliográfica. En el primer cuadro se presentan los artículos que cumplen los criterios de inclusión especificados anteriormente y las bases de datos de donde han sido extraídos. En la segunda, se expone un breve resumen de los artículos seleccionados, indicando también autor/es, título y tipo de estudio.

Bases de datos	Artículos seleccionados
<p style="text-align: center;">Scielo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relación entre el perfil psicológico, calidad de vida y estrés asistencial en personal de enfermería ❖ Stress and sleep quality of nurses working different hospital shifts ❖ Síndrome de burnout en el personal de enfermería de un hospital de Madrid ❖ Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia ❖ Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral del personal de enfermería de un hospital universitario ❖ Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de nefrología ❖ Síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales de enfermería, Bogotá, Colombia ❖ Síndrome de burnout en el personal de enfermería en UVI ❖ Efecto de la implantación de turnos de enfermería “a demanda” sobre las horas de absentismo ❖ Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros ❖ Influencia de los turnos de trabajo y las guardias nocturnas en la aparición del síndrome de Burnout en médicos y enfermeras ❖ Shift work and work-related stress symptoms in health care workers in a

<p>(Cont.)</p>	<p>tertiary hospital in Medellin, Colombia: A cross-sectional study</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Health-related quality of life and working conditions among nursing providers ❖ Patient safety and nursing: interface with stress and Burnout Syndrome ❖ Analysis of cognitive function and sleep of nursing staff on different shift work
<p>Redalyc</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria ❖ Influencia del Burnout, la calidad de vida y los factores socioeconómicos en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales y auxiliares de enfermería ❖ Síndrome del desgaste profesional o de Burnout en el personal de enfermería ❖ Burnout en personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos ❖ Satisfacción laboral y síndrome de burnout en el personal de enfermería del Instituto Autónomo Hospital Universitario Los Andes (IAHULA), Mérida, Venezuela, 2005 ❖ Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería
<p>Dialnet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Síndrome de burnout en profesionales de enfermería de áreas críticas en un hospital de tercer nivel ❖ Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería de un hospital
<p>ScienceDirect – Elsevier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desgaste profesional, estrés y abandono de la profesión en enfermería

<p>(Cont.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relación entre la fatiga laboral y el síndrome de burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios ❖ Prevalencia bayesiana y niveles de burnout en enfermería de urgencias ❖ Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. Estudios gerenciales ❖ 12 h shifts and rates of error among nurses: A systematic review
<p>RiuNet (Repositorio institucional de la Universidad Politécnica de Valencia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estudio de la influencia de los turnos de trabajo en el agotamiento, la satisfacción laboral, el desempeño y las conductas contraproductivas, en el personal de enfermería de un hospital
<p>Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Turnos de 7 horas versus 12 horas en enfermería intensiva: vivir a contratiempo
<p>Biblioteca Virtual de desarrollo sostenible y salud ambiental</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería
<p>DOAJ (Directory of Open Acces Journals)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿En el personal de enfermería existe burnout?
<p>UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España

Tabla 3: Bases de datos y artículos seleccionados

Título del artículo	Autor/es	Tipo de estudio	Comentarios relevantes
Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria	De Quirós-Aragón MB, Labrador-Encinas FJ.	Estudio descriptivo	Diversos autores afirman que los trabajadores sanitarios representan uno de los colectivos profesionales con mayores niveles de estrés laboral.
Stress and sleep quality of nurses working different hospital shifts	Pires da Rocha MC, Figueiredo de Martino MM.	Estudio cuantitativo transversal, descriptivo y comparativo.	El trabajo a turnos repercute en el descanso de los trabajadores, además, produce una disminución de la calidad de vida de los profesionales.
Relación entre el perfil psicológico, calidad de vida y estrés asistencial en personal de enfermería	Novoa Gómez MM, Nieto Dodino C, Forero Aponte C, Caycedo CE, Palma Riveros M, Montealegre Martínez MP et al.	Estudio descriptivo-correlacional	Los profesionales sanitarios destinan parte de su tiempo a personas que se encuentran en una situación desfavorable, lo que implica una carga emocional que debe manejarse correctamente para evitar consecuencias.
12 h shifts and rates of error among nurses: A systematic review	Clendon J, Gibbons V.	Artículo	Los profesionales de enfermería que realizan turnos de 12 horas o más poseen una tasa de error superior a los que lo hacen en horario de 8 horas.
Influencia del Burnout, la calidad de vida y los factores socioeconómicos en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales y auxiliares de enfermería	Contreras F, Juárez F, Murrain E.	Artículo	La enfermería es una profesión que hace a los individuos especialmente frágiles de desarrollar estrés laboral y burnout, por factores como las largas jornadas, la sobrecarga laboral, o la falta de reconocimiento profesional.
Estudio de la influencia de los turnos de trabajo en el agotamiento, la satisfacción laboral, el	Tostado Villarejo M.	Trabajo de investigación	Los turnos de trabajo producen consecuencias sobre el bienestar de los profesionales sanitarios,

desempeño y las conductas contraproductivas, en el personal de enfermería de un hospital			influyendo en su calidad de vida, y, por tanto, en la calidad asistencial que reciben los pacientes
Turnos de 7 horas versus 12 horas en enfermería: vivir a contratiempo	Moreno Arroyo MC, Jerez González JA, Cabrera Jaime S, Estrada Masllorens JM, López Martín A.	Estudio descriptivo transversal	Diferentes autores coinciden en que el trabajo a turnos influye en el bienestar físico y psicológico de los trabajadores.
Síndrome del desgaste profesional o de Burnout en el personal de enfermería	Arias F, Barboza N, Blanco J, Fajardo E, Rivera R, Rodríguez S.	Estudio cualitativo	Los profesionales de enfermería representan uno de los de los colectivos profesionales con menores índices de satisfacción laboral, debido a los elevados niveles de estrés soportados.
Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de Madrid	Albadejo R, Villanueva R, Ortega P, Astasio P, Calle ME, Domínguez V.	Estudio transversal	La aparición del Burnout es fruto de la interacción de respuestas individuales unido a la tensión soportada en el entorno laboral.
Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia	Piñeiro Fraga M.	Estudio transversal descriptivo	Las fuentes de estrés en enfermería son la implicación psicológica y emocional de los sujetos en el desempeño laboral, así como, los factores organizacionales del trabajo (turnos, sobrecarga, etc.).
Desgaste profesional, estrés y abandono de la profesión en enfermería	Girbau García MR, Galimany Masclans J, Garrido Aguilar E.	Artículo	El potencial profesional de las enfermeras debe manejarse facilitando estrategias que permitan la armonía entre su carrera profesional, el rol familiar, con el interés para ofrecer un mejor cuidado al paciente y de su familia.
Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería	Espinoza Guerrero M, Valverde Hidalgo S, Vindas Salazar H.	Estudio cualitativo	La creación de grupos terapéuticos entre las enfermeras favorece el empleo de estrategias de

			afrontamiento centradas en el problema y en la emoción.
Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de áreas críticas en un hospital de tercer nivel	Rodríguez- López AI, Méndez- Durán A.	Estudio prospectivo transversal.	La salud laboral es un indicador del bienestar y calidad de vida de los trabajadores. Una mala salud laboral puede afectar a la salud física y emocional de los profesionales.
Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral del personal de enfermería en un hospital universitario	Portero de la Cruz S, Vaquero Abellán M.	Estudio descriptivo transversal	La satisfacción laboral de las enfermeras está disminuyendo a nivel mundial. Este dato representa un importante indicador de continuidad en el trabajo, motivación y nivel de productividad.
El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de Burnout) en profesionales de enfermería	Gil-Monte PR.	Artículo	El síndrome de burnout se encuentra en medio del estrés y sus consecuencias, de tal manera que, si el estrés persiste, genera en el individuo efectos negativos (enfermedad o falta de salud).
Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España	Blanca-Gutiérrez JJ, Arias-Herrera A.	Estudio observacional descriptivo, transversal, de corte prospectivo	El estrés de los profesionales es menor cuanto mejor es la satisfacción laboral, la salud y la calidad de las relaciones laborales.
Burnout en personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos	Jofré V, Valenzuela S.	Estudio descriptivo exploratorio	Muchas situaciones que forman parte de la rutina laboral de las enfermeras pueden sobrepasar el nivel de afrontamiento de estas, produciendo un desajuste en su salud.
Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de	Seguel F, Valenzuela S.	Estudio trasversal, de correlación, explicativo	La relación del número de enfermeras por pacientes es baja, lo que se traduce en un aumento de la carga laboral.

enfermería de centros hospitalarios			Todo esto, supone un mayor riesgo de padecer burnout.
Valoración de la ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de nefrología	Jiménez Maldonado A, García Millán S.	Estudio cualitativo, descriptivo, transversal y monocéntrico	Las enfermeras están en contacto con personas enfermas por lo que es una de las profesiones con mayor riesgo de padecer burnout.
Síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales de enfermería, Bogotá, Colombia	Muñoz A, Velásquez M.	Estudio descriptivo transversal	Los profesionales de enfermería pueden sufrir consecuencias como: fatiga crónica, cefaleas, disminución de peso, HTA, depresión, ansiedad, alteraciones del ciclo del sueño, etc.
¿En el personal de enfermería existe Burnout?	Guadalupe SV, Fernández MI, Herrera JL.	Estudio no experimental de diseño descriptivo	Las enfermeras se encuentran preparados técnica, científica y clínicamente para desempeñar su profesión, sin embargo, estas no lo sienten así.
Prevalencia bayesiana y niveles de burnout en enfermería de urgencias. Una revisión sistemática	Albendín L, Gómez JL, Cañadas de la Fuente GA, Cañadas GR, San Luis C, Aguayo R.	Revisión sistemática	El turno es un factor desencadene en el burnout. Según estudios realizados el personal con turno exclusivamente diurno se siente más realizados que el personal de turno rotatorio.
Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad y vida en el trabajo.	Patlán Pérez J.	Estudio descriptivo	Según estudios realizados por OIT y la OMS, los requisitos laborales de la mayoría de los trabajadores no garantizan los mínimos establecidos para garantizar la salud ocupacional, la seguridad y la protección social.
Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería de un hospital	Núñez Beloy J, Castro Muñoz S, Lema Ferro M, Alvarado López S, Valcarcel Torres L,	Estudio descriptivo transversal	El turno de trabajo rotatorio día/noche es genera síndrome de burnout en un 85,8 % de los casos.

	Álvarez López L et al.		
Analysis of cognitive function and sleep of nursing staff on different shift work	De Oliveira B, De Martino MM.	Estudio descriptivo observacional	Las enfermeras que trabajan en turno de noche poseen una calidad de descanso pobre, ya que el sueño diurno no resulta igual de reparador que el descanso nocturno.
Satisfacción laboral y síndrome de burnout en el personal de enfermería del Instituto Autónomo Hospital Universitario Los Andes (IAHULA), Mérida, Venezuela, 2005	Parada ME, Moreno R, Mejías Z, Rivas A, Rivas F, Cerrada J et al.	Estudio descriptivo transversal	Los profesionales sanitarios son los más afectados por el burnout debido a la filosofía humanística implicada en la profesión, unida a la búsqueda de una mejor calificación profesional y la elevada exigencia propuesta por los propios profesionales.
Síndrome de burnout en el personal de enfermería en UVI	Sánchez Alonso P, Sierra Ortega VM.	Estudio observacional, descriptivo, transversal con muestreo aleatorio simple	Debido a la crisis económica el tiempo dedicado por las enfermeras a cuidar personas enfermas cada vez es mayor, lo que genera una mayor carga de trabajo, constituyendo esto un factor estresante.
Shift work and work-related stress symptoms in health care workers in a tertiary hospital in Medellin, Colombia: A cross-sectional study	Vásquez-Trespacios EM, Palacio-Jaramillo V, Gómez-Parra M, Arrieta-Romero L	Estudio transversal	Las enfermeras que trabajan en turnos rotatorios, a diferencia de las que lo hacen en turnos fijos, presentan mayores efectos derivados del estrés laboral.
Efecto de la implantación de los turnos "a demanda" sobre las horas de absentismo	Blanca Gutiérrez JJ, del Rosal González A, González Ábalos MA, Aceituno Herrera A, Martín Afán de Rivera JC, Arjona González A.	Artículo	Un diseño correcto de los turnos de trabajo de enfermería disminuiría el elevado índice de absentismo laboral presentado en esta profesión.
Health-related quality of life	Aparecida Silva A, Da Silva Borges F, Pacheco da Souza	Estudio transversal	Los turnos de 12 horas producen consecuencias en la vida de los profesionales

and working conditions among nursing providers	JM, Marina Fischer F		sanitarios. Entre ellas, destaca el aumento del absentismo laboral.
Patient safety and nursing: interface with stress and Burnout Syndrome	Filgueira Martins CC, Pereira Santos VE, Sousa P	Revisión bibliográfica	El estrés y el síndrome de burnout están relacionados de manera directa con los fallos cometidos por los profesionales, lo que se relaciona a su vez con la seguridad de los pacientes.
Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros	Grazziano ES, Ferraz Bianchi ER.	Estudio descriptivo	Las enfermeras involucran gran parte de su vida por desarrollar esta profesión. La hipótesis más aceptada revela que el síndrome de burnout causa disfunción mental con síntomas como ansiedad, depresión o baja autoestima.
Influencia de los turnos de trabajo y las guardas nocturnas en la aparición el Síndrome de Burnout en médicos y enfermeras	Deschamps Perdomo A, Olivares Román SB, de la Rosa Zabala KL, Asunsolo del Barco A.	Revisión bibliográfica	Las enfermeras que trabajan por turnos rotatorios pueden emplear estrategias que disminuyan los efectos adversos que este modelo de trabajo produce, y de esta forma mejorar la adaptación al trabajo.

Tabla 4: Artículos que aportan evidencia científica

5. DISCUSIÓN

Datos de un estudio elaborado por la Agencia Europea para la Salud revelan que, aproximadamente, un 28% de los trabajadores sanitarios padece estrés laboral, siendo este el responsable del 50% de las bajas laborales producidas en este sector ⁽¹⁾.

Uno de los colectivos sanitarios que posee un mayor riesgo de sufrir estrés es el de los profesionales de enfermería. Estos, en ocasiones, llegan a involucrarse de tal manera en el desempeño de su profesión, que ésta genera en los mismos consecuencias negativas que pueden afectar a su bienestar físico, psicológico y social, repercutiendo, por consiguiente, en la calidad de su práctica asistencial ⁽³⁰⁾.

El personal de enfermería desempeña un horario laboral que se basa en la realización de un sistema de turnos rotatorios que ocasiona en dichos profesionales una serie de alteraciones biopsicosociales que se relacionan de manera directa con problemas de insomnio, problemas gastrointestinales o síndrome de burnout y, por tanto, con el absentismo en el puesto de trabajo, entre otras alteraciones ⁽³²⁾.

Según Moreno Arroyo MC, et al., el modelo de turnos de trabajo interviene de manera directa en la relación de la vida sociofamiliar de los profesionales con su actividad profesional, generando efectos desfavorables en la calidad de vida de los individuos como los mencionados con anterioridad ⁽⁷⁾.

Así, el estudio de Sánchez Alonso P. et al., revela que las características de los profesionales más susceptibles de desarrollar síndrome de burnout son: *“enfermera, de 35 a 44 años, con contrato fijo, experiencia laboral mayor de 16 años y una antigüedad de 1 a 5 años en el puesto de trabajo”* ⁽³⁰⁾.

Del mismo modo, Tostado Villarejo M. establece en su estudio que el trabajo a turnos es uno de los factores más estresantes y con mayor número de repercusiones en la práctica profesional, debido a que este modelo de trabajo puede afectar de manera notable a la salud de los enfermeros, por características como la carga de trabajo, la duración, frecuencia, calidad o turnos de trabajo nocturnos ⁽⁶⁾.

Asimismo, expone que con el objetivo de producir una mejora en la calidad de vida de estos profesionales sanitarios, desde hace algunos años se ha introducido en diversos hospitales un nuevo sistema de turnos de trabajo. Este, consiste en la realización de turnos rotatorios de 12 horas día/ noche, cuya finalidad consiste en aumentar el tiempo libre de este colectivo y, de esta forma, favorecer las relaciones sociales de los trabajadores ⁽⁶⁾.

Además, revela que, desde entonces varios han sido los autores que han dedicado sus investigaciones a realizar comparaciones de las turnos de 8 horas con respecto a los de 12 horas. De este modo, se ha podido conocer que este método innovador presenta una serie de ventajas e inconvenientes con respecto al antiguo. Sin embargo, expresa que gran parte de los profesionales enfermeros son simpatizantes de este nuevo horario de trabajo, ya que proporciona un aumento del tiempo libre disponible, lo que origina una mejora en la calidad de vida personal de los trabajadores. No obstante, Tostado Villarejo M. refleja que gran parte de los estudios publicados revelan que los turnos de 12 horas aumentan la probabilidad de producir errores por

parte de los enfermeros, así como, reducir el rendimiento laboral, aumentar los niveles de estrés, disminuir el tiempo de reacción y otros efectos que tienen consecuencias sobre los cuidados prestados a los pacientes ⁽⁶⁾.

En cambio, Moreno Arroyo MC. et al., expresa en su estudio que según los resultados obtenidos los profesionales con turnos de 12 horas presentan menores niveles de fatiga, y un aumento de la conciliación familiar, así como, una mayor satisfacción con la remuneración económica recibida en este sistema de turnos ⁽⁷⁾.

Asimismo, Clendon J. y Gibbons V. realizaron en el año 2015 un metaanálisis de 5.429 publicaciones, de las cuales se escogieron 13 de ellas para las muestra. Los resultados obtenidos mostraron que: ⁽⁴³⁾

- Seis estudios pusieron de manifiesto que se producen tasas de errores más elevadas en las enfermeras que realizan turnos de 12 horas
- Por el contrario, cuatro estudios revelaron que las tasas de errores eran mayores en los turnos de 8 horas
- Los seis estudios que manifestaron que los errores eran más elevados en los turnos de 12 horas, representaban un 89% del total de la muestra escogida.

De la misma manera, el estudio realizado por Nuñez Beloy J. et al., refleja que el sistema de horarios por turnos de trabajo de 12 horas día/noche es uno de los principales factores influyentes en la producción del síndrome de burnout, llegando a observarse esta alteración en un 85,8 % de los casos estudiados ⁽²⁷⁾.

Además, Tostado Villarejo M. manifiesta en su estudio que Dall'Óra relaciona alteraciones como el síndrome de burnout con los turnos de 12 horas, y con comportamiento más cínicos. Por tanto, algunos trabajos exponen que los turnos de 12 horas generan en las enfermeras una gran cantidad de demandas que provocan el agotamiento físico y psicológico del individuo, lo que aumenta el riesgo de padecer síndrome de burnout ⁽⁶⁾.

Por el contrario, también afirma en este mismo estudio que autores como Estry-Behar et al., y O Richardson et al, apoyan una postura que defiende los beneficios de los turnos de 12 horas, respecto a los de 8, por las ventajas que estos aportan a la vida personal de los profesionales. Mientras tanto, las investigaciones llevadas a cabo reflejan que, en relación al absentismo laboral, en los turnos de 12 horas

producen una mayor cantidad de incapacidades temporales y una mayor duración de estas ⁽⁶⁾.

Así, según el estudio realizado por Blanca Gutiérrez JJ. et al. la intervención por parte de las enfermeras en el planteamiento, la programación y la asignación de turnos de trabajo disminuye de manera considerable las horas de absentismo laboral, y con ello, el padecimiento de burnout ⁽³²⁾.

En esta misma línea, el estudio de Gil-Monte et al., refleja que la participación de los equipos de enfermería en el diseño de programas de trabajo ayudaría a disminuir la carga laboral y, por tanto, las consecuencias producidas por un exceso de ésta, entre las que se encuentran según dicho estudio, un aumento del agotamiento emocional y la realización personal en el trabajo ⁽⁴⁴⁾.

Del mismo modo, con el objetivo de evitar la aparición de las alteraciones producidas los turnos de enfermería y el síndrome de burnout, Contreras F. et al., expone que deben emplearse estrategias de afrontamiento que reduzcan considerablemente el impacto de estos factores estresantes ⁽⁵⁾.

Así, este mismo autor afirma que según un estudio realizado por Carrobles, Remor y Rodríguez- Alzamora el empleo de estrategias de afrontamiento directas produce un efecto positivo en el desarrollo del burnout, ya que provocan un control de la situación ⁽⁵⁾.

De la misma forma, revela que Arraras et al., y Carrobles et al., defienden que las estrategias de afrontamiento centradas en el estresor o situación estresante presentan resultados beneficiosos, mientras que las actuaciones de evitación generan efectos negativos ⁽⁵⁾.

Por ello, el desarrollo de talleres de afrontamiento en el que participe el personal de enfermería constituye una importante herramienta de prevención en el desarrollo del síndrome de burnout. Un estudio realizado por Espinoza- Guerrero M. et al., reveló que el empleo de estos talleres en los que los profesionales aprendieran a localizar los estresores, y de esta forma, emplear las estrategias de afrontamiento más adecuadas a la situación, producía efectos favorables en el bienestar psicológico de estos individuos ⁽⁴⁵⁾.

Por tanto, el uso de estrategias de afrontamiento focalizadas en el estresor produce un aumento del control de los sentimientos y de la propia situación, lo que genera un mayor bienestar ⁽⁴⁵⁾.

Además, según el estudio realizado por Pires da Rocha MC. et al., se hace indispensable realizar cambios en el descanso, motivación y comportamiento de estos profesionales. Para ello, expresa que es importante que las enfermeras conozcan cuáles son los riesgos que implica su práctica profesional para que, de este modo, puedan adoptar los cambios necesarios y emplear las estrategias de afrontamiento más adecuadas en cada situación ⁽⁴⁶⁾.

6. CONSIDERACIONES FINALES

La enfermería ha sido reconocida por varios autores como una de las profesiones asistenciales que mayores niveles de estrés produce a sus profesionales durante el desarrollo de su práctica laboral. Esta exposición al estrés continuada durante un periodo largo de tiempo provoca una sensación de desgaste profesional que puede llegar a generar síndrome de burnout.

El colectivo de enfermería tiene gran predisposición a sufrir este trastorno debido a su vocación humanística y asistencial y a su relación con diversos agentes estresantes. Por ello, en los últimos años, ha aumentado el interés en la realización de estudios que tengan como objetivo determinar los niveles de estrés sufridos en enfermería y, de este modo, cuantificar el índice de síndrome de burnout que estos profesionales padecen o podrían llegar a padecer en un futuro si los estresores del entorno laboral se mantienen durante un largo plazo.

Diferentes estudios coinciden en que uno de los factores estresantes, y que mayor repercusión tiene en el desarrollo del síndrome de burnout es el trabajo a turnos. Este, se presenta como elemento de gran peso debido a las modificaciones que genera en las tres dimensiones que integran al ser humano.

Sin embargo, al realizar una revisión de la literatura existente, parecen insuficientes los estudios que abordan de manera directa la relación del síndrome de burnout en enfermería con los turnos realizados por estos trabajadores sanitarios. Por ello, se debe promover la realización de este tipo de investigaciones para, de esta forma, poder objetivar la importancia de las consecuencias producidas por este factor en el bienestar de las enfermeras, y en la calidad asistencial ofertada a los pacientes.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. De Quirós- Aragón M, Labrador- Encinas FJ. Evaluación del estrés laboral y burnout en los servicios de urgencia extrahospitalaria. Int. J. Clin. Health Psychol. [Internet]. 2007 [consultado: 11 de marzo de 2018]; 7 (2): 323-35. Disponible en: <https://bit.ly/2L2pSYO>
2. García- Rivera B, Maldonado-Radillo S, Ramírez Barón M. Estados afectivos emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en personal de enfermería del sector salud pública de México. Summa Psicol. Ust. [Internet]. 2014 [consultado: 8 de abril de 2018]; 11(1):66-72. Disponible en: <https://bit.ly/2ljVew9>
3. Novoa Gómez MM, Nieto Dodino C, Forero Aponte C, Caycedo CE, Palma Riveros M, Montealegre Martínez MP et al. Relación entre el perfil psicológico, calidad de vida y estrés asistencial en personal de enfermería. Univ. Psychol. Bogotá (Colombia). 2005 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 4 (1): 64-74. Disponible en: <https://bit.ly/2rKVBWj>
4. Moreno Jiménez B, Garrosa Hernández E, González Gutiérrez JL. El desgaste profesional de enfermería. Desarrollo y validación factorial del CDPE. Archivos de prevención de riesgos laborales (Universidad Autónoma de Madrid). 2000 [consultado el 9 de enero de 2018]; 3 (1): 4-6. Disponible en: <https://bit.ly/2rK7gVI>
5. Contreras F, Juárez F, Murrain E. Influencia del Burnout, la calidad de vida y los factores socioeconómicos en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales y auxiliares de enfermería. Pensam. Psicol. [Internet]. 2008 [consultado: 8 de marzo de 2018]; 4 (1): 31-40. Disponible en: <https://bit.ly/2rMB9no>
6. Tostado Villarejo M. Estudio de la influencia de los turnos de trabajo en el agotamiento, la satisfacción laboral, el desempeño y las conductas contraproductivas en el personal de enfermería de un hospital. Repositorio Institucional de la UPV (RiuNet). Valencia. Jun 2017- [consultado: 3 de marzo de 2018]. Disponible en: <https://bit.ly/2lto09E>
7. Moreno Arroyo MC, Jerez González JA, Cabrera Jaime S, Estrada Masllorens JM, López Martín A. Turnos de 7 horas versus 12 horas en enfermería intensiva: vivir a contratiempo. Enferm. Intensiva [Internet]. 2013 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 24(3): 4-12. Disponible en: <https://bit.ly/2loGx73>
8. Arias F, Barboza N, Blanco J, Fajardo E, Rivera R, Rodríguez S et al. Síndrome del desgaste profesional o de Burnout en el personal de enfermería. REVENF [en línea]. 2008 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 13: 3-9. Disponible en: <https://bit.ly/2KvQocb>

9. Albaladejo R, Villanueva R, Ortega P, Astasio P, Calle ME, Domínguez V. Síndrome de burnout en el personal de enfermería de un hospital de Madrid. Rev. Esp. Salud Pública [Internet]. 2004 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 78: 506-7. Disponible en: <https://bit.ly/2IsUDVi>
10. Piñeiro Fraga M. Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. Rev. Enferm. Global [Internet]. Jul. 2013 [consultado: 13 de abril de 2018]; 31:126-31. Disponible en: <https://bit.ly/2GkyLJL>
11. Girbau García MR, Galimany Masclans J, Garrido Aguilar E. Desgaste profesional, estrés y abandono de la profesión en enfermería. Nursing Ed. Esp. [Internet]. 2012 [consultado: 23 de enero de 2018]; 30 (1): 58-61. Disponible en: <https://bit.ly/2rMlIRn>
12. Mazuecos Gómez FJ. Revisión documental de calidad de vida profesional de sanitarios de enfermería. Repositorio Serviluz. (Universidad del Zulia). 2015 [consultado: 10 de marzo de 2018];31 (5): 1077-80. Disponible en: <https://bit.ly/2jZU62j>
13. Rodríguez-López AI, Méndez-Durán A. Síndrome de burnout en profesionales de enfermería de áreas críticas en un hospital de tercer nivel. Gac. Med. Bilbao [Internet]. 2016 [consultado: 8 de abril de 2018]; 113 (3): 100-2. Disponible en: <https://bit.ly/2k0K4xP>
14. Portero de la Cruz S, Vaquero Abellán M. Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral del personal de enfermería de un hospital universitario. Rev. Latino-Am. Enfermagen. [Internet]. 2015 [consultado: 8 de abril de 2018]; 23 (3): 2-9. Disponible en: <https://bit.ly/2jZMugg>
15. Gil-Monte PR. El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. Rev Elec. Inter Psy [Internet]. 2003 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 1: 19-31. Disponible en: <https://bit.ly/2KutPEm>
16. Moreno Toledo A. Burnout asistencial: identificación, prevención y mediación en factores precipitantes. Rev. Elect. de Psicol. Iztalaca [Internet]. 2007 [consultado: 6 de marzo de 2018]; 10 (1): 64-76. Disponible en: <https://bit.ly/2GnG3MA>
17. Gómez Cantora C, Puga Martínez A, Mayán Santos JM, Gandoy Crego M. Niveles de estrés en el personal de enfermería de unidades de cuidados paliativos. Gerokomos [Internet]. 2012 [consultado: 14 de abril de 2018]; 23 (2):59-60. Disponible en: <https://bit.ly/2L6fsYm>

18. Jofré V, Valenzuela S. Burnout en personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos Pediátricos. Aquichan [Internet]. 2005 [consultado: 15 de abril de 2018]; 5(1): 57-62. Disponible en: <https://bit.ly/2k3qPnB>
19. Seguel F, Valenzuela S. Relación entre la fatiga laboral y el síndrome de burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios. Enferm. Universitaria [Internet]. 2004 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 11 (4): 120-5. Disponible en: <https://bit.ly/2InIFfI>
20. Jiménez Maldonado A, García Millán S. Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de nefrología. Enferm. Nefr. [Internet]. 2016 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 19 (2):119-23. Disponible en: <https://bit.ly/2jZz1VQ>
21. Gutiérrez Aceves GA, Celis López MA, Moreno Jiménez S, Farias Serratos F, Suárez Campos JJ. Síndrome de burnout. Arch. Neurocién. (Mex) [Internet]. 2006 [consultado: 3 de marzo de 2018]; 11 (4):305-8. Disponible en: <https://bit.ly/2oD5y8x>
22. Muñoz A, Velásquez M. Síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales de enfermería, Bogotá, Colombia. Rev. Fac. Nac. Salud Pública [Internet]. Ago. 2016 [consultado: 8 de abril de 2018]; 34 (2):204-10. Disponible en: <https://bit.ly/2L79ICY>
23. Guadalupe S, Fernández M, Herrera JL. ¿En el personal de enfermería existe burnout? Enferm. Investiga [Internet]. Abr. 2016 [consultado: 13 de enero de 2018]; 1: 21-4. Disponible en: <https://bit.ly/2IOcTM3>
24. Albendín L, Gómez JL, Cañadas- de la Fuente GA, Cañadas GR, San Luis C, Aguayo R. Prevalencia bayesiana y niveles de burnout en enfermería de urgencias. Rev. Latinoam. Psicol. [Internet]. 2016 [consultado: 5 de abril de 2018]; 48: 138-41. Disponible en: <https://bit.ly/2rLEqE1>
25. Blanca- Gutiérrez JJ, Arias- Herrera A. Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España. Enferm. Univ. [Internet]. Mar. 2018 [consultado: 18 de mayo de 2018]; 15 (1): 32-4. Disponible: <https://bit.ly/2KHa3Wo>
26. Patlán Pérez J. Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. Estud. Gerenc. [Internet]. 2013 [consultado: 5 de abril de 2018]; 29:446-53. Disponible en: <https://bit.ly/2KxuHYT>
27. Nuñez Beloy J, Castro Muñoz S, Lema Ferro M, Alvarado López S, Valcarcel Torre L, Álvarez López L et al. Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería de un hospital. Rev. SESLAP [Internet]. 2010 [consultado: 8 de abril de 2018];2 (10): 24-6. Disponible en: <https://bit.ly/2InJPM3>

28. Zambrano Plata GE. Estresores en las unidades de cuidados intensivos. Rev Aquichan [Internet]. Oct. 2006 [consultado:23 de enero de 2018]; 6 (1): 157-9. Disponible en: <https://bit.ly/2GnW1ql>
29. Parada ME, Moreno R, Mejías Z, Rivas A, Rivas F, Cerrada J. et al. Satisfacción laboral y síndrome de burnout en el personal de enfermería del Instituto Autónomo Hospital Universitario Los Andes (IAHULA), Mérida, Venezuela, 2005. Rev. Fac. Nac. Salud Pública [Internet]. 2005 [consultado: 8 de abril de 2018]; 23 (1):35-44. Disponible en: <https://bit.ly/2rNtjug>
30. Sánchez Alonso P, Sierra Ortega VM. Síndrome de burnout en el personal de enfermería en UVI. Rev. Enferm. Global [Internet]. Ene 2014 [consultado: 8 de abril de 2018]; 33: 253-9. Disponible en: <https://bit.ly/1OcXNYO>
31. Vásquez- Trespacios EM, Palacio-Jaramillo V, Gómez-Parra M, Arrieta-Romero L. Shift work and work- related stress symptoms in health care workers in a tertiary hospital in Medellin, Colombia: A cross-sectional study. Rev. CES Psicol. [Internet]. Jul 2016 [consultado: 15 de mayo de 2018]; 9 (2):8-10. Disponible en: <https://bit.ly/2Gn9lv2>
32. Blanca Gutiérrez JJ, Del Rosal González A, González Ábalos MA, Aceituno Herrera A, Martín Afán JC, Arjona González A. Efecto de la implantación de turnos de enfermería “a demanda” sobre las horas de absentismo. Gac. Sanit. [Internet]. 2012 [consultado: 5 de abril de 2018]; 26(5):480-2. Disponible en: <https://bit.ly/2L5Ty7x>
33. Aparecida Silva A, Da Silva Borges F, Pacheco da Souza JM, Marina Fischer F. Health-related quality of life and working conditions among nursing providers. Rev. Saúde Pública [Internet]. 2010 [consultado: 14 de mayo de 2018]; 44 (4): 719-20. Disponible en: <https://bit.ly/2L8gGIM>
34. Filgueira Martins CC, Pereira Santos VE, Sousa P. Patient safety and nursing: interface with stress and Burnout Syndrome. Rev. Bras. Enferm. [Internet]. 2017 [consultado: 14 de mayo de 2018]; 70 (5):1084-7. Disponible en: <https://bit.ly/2rNxV3y>
35. Grazziano ES, Ferraz Bianchi ER. Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. Rev. Enferm. Global [Internet]. Feb 2010 [consultado: 5 de abril de 2018]; 18:3-15. Disponible en: <https://bit.ly/2wSuc9Q>

-
36. Arrogante O. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. *Metas Enferm.* [Internet]. Ene 2017 [consultado:13 de abril de 2018]; 19 (10):71-5. Disponible en: <https://bit.ly/2rOR0Sf>
37. Deschamps Perdomo A, Olivares Román S, De la Rosa Zabala K, Asunsolo del Barco A. Influencia de los turnos de trabajo y las guardias nocturnas en la aparición del síndrome de Burnout en médicos y enfermeras. *Med. Secur. Trab.* [Internet]. 2011 [consultado: 15 de abril de 2018]; 57 (224):226-39. Disponible en: <https://bit.ly/2lscfAC>
38. Chetwani Khubani H. Efectos del trabajo a turnos en los profesionales de enfermería, en los servicios de UVI de los hospitales de tercer nivel de Tenerife. Repositorio Institucional ULL. San Cristóbal de La Laguna. Jun 2016 - [citado 2018 Abr 15]. Disponible en: <https://bit.ly/2L3DvqG>
39. De Oliveira B, De Martino MM. Analysis of cognitive function and sleep of nursing staff on different shift work. *Rev. Gaúcha Enferm* [Internet]. 2013 [consultado: 14 de mayo de 2018]; 34 (1): 31-5. Disponible en: <https://bit.ly/2rYJEM0>
40. Montes Nogales J. La influencia de la turnicidad en relación con el Burnout en los profesionales de enfermería. Biblioteca UniRioja. La Rioja. Jun 2017 - [citado 2018 Abr 15]. Disponible en: <https://bit.ly/2ltgl5M>
41. Pérez Gil AP. La música como terapia complementaria en los cuidados paliativos: una revisión bibliográfica. Repositorio Institucional ULL. San Cristóbal de La Laguna. Junio 2017 – [citado 2018 Ene 23]. Disponible en: <https://bit.ly/2LrLpdL>
42. Afonso Escobar G. “*Cáncer de mama y calidad de vida: una revisión bibliográfica*”. Repositorio Institucional ULL. San Cristóbal de La Laguna. Junio 2017 – [citado 2018 Ene 23]. Disponible en: <https://bit.ly/2GQg68U>
43. Clendon J, Gibbons V. 12 h shifts and rates of error among nurses: A systematic review. *Int. J. Nurs. Stud.* [Internet]. 2015 [consultado: 25 de mayo de 2018]; 52 (7): 1232-42. Disponible en: <https://bit.ly/2skRnUZ>
44. Gil-Monte P, García-Juesas JA, Caro M. Influencia de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería. *Interam. Journal of Psychol.* [Internet]. 2008 [consultado:5 de abril de 2018]; 42(1): 114-7. Disponible en: <https://bit.ly/2wThQi0>
45. Espinoza Guerrero M, Valverde Hidalgo S, Vindas Salazar H. Vivencia holística del estrés en profesionales de enfermería. *REVENF* [Internet]. 2011 [consultado: 7 de abril de 2018]; 20: 3-11. Disponible en: <https://bit.ly/2lqRZTY>
-

46. Pires da Rocha MC, Figueiredo de Martino MM. O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares. Rev. Esc. Enferm. USP [Internet]. 2010 [consultado: 14 de mayo de 2018]; 280-4. Disponible en: <https://bit.ly/2IU58Eo>