

Neus De La Cruz - Sánchez Badia

Mar Peretó Rovira

**AFECTACIÓ DE LA SALUT MENTAL DEL
PERSONAL D'INFERMERIA EN RELACIÓ AMB
ELS CUIDATGES APLICATS.**

TREBALL DE FI DE GRAU.

Dirigit per el Dr. Martín Correa-Urquiza Vidal Freyre.



**UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI**

Grau d'Infermeria.

Tarragona.

2018.

Índex

1.	Justificació del tema:	5
2.	Introducció.	6
	La professió infermera.	6
	Factors psicosocials de problemes de salut derivats del treball i diferents professions.	7
3.	Marc teòric.	8
	Alteracions de la salut mental del personal d'infermeria.	8
	Inicis del Síndrome de Burnout i Relació amb la professió d'infermeria.	9
4.	Hipòtesis i objectius:	11
	Hipòtesis:	11
5.	Material i mètodes.	12
	Disseny de l'estudi.	12
	Criteris d'inclusió i exclusió.	13
	Estratègia de cerca.	13
	Anàlisi fiabilitat i revisió crítica dels estudis utilitzats:	16
6.	Resultats:	16
7.	Discussió.	24
	Estrès, Burn Out i la professió d'infermeria.	24
	Afectació de la salut mental en professionals d'infermeria en diferents àrees i serveis.	27
	Relació entre l'afectació a la salut mental del personal d'infermeria i la qualitat del cuidatge dels pacients.	37
	Estratègies d'afrontament i recomanacions pel maneig de situacions que poden produir afectació a la salut del professional.	41
	L'estrès emocional en estudiants d'infermeria	45
8.	Conclusió:	49
9.	Bibliografia:	52
10.	Annexos:	59
	Extracció de dades:	60
	Algoritme de cerca bibliogràfica:	70
	Qüestionari de Maslach Burnout Inventory (MBI):	71
11.	Article de revista sobre el nostre treball d'investigació:	73
	Criteris de publicació en la revista Índex d'Infermeria:	87

AFECTACIÓ DE LA SALUT MENTAL DEL PERSONAL D'INFERMERIA EN ELS CUIDATGES APLICATS:

Resum:

La infermeria, des dels seus inicis, és reconeguda com una professió d'ajuda, en la qual els seus professionals dediquen la seva jornada laboral a l'atenció integral del pacient. A la vegada, les denominades professions d'ajuda han estat estudiades pels diferents factors de risc psicosocials que presenten, com la càrrega de treball, les jornades laborals llargues i la baixa compensació econòmica, la falta de recursos i les relacions interpersonals, en ocasions, dificultoses, sent la infermeria la que més en compleix. Aquests factors, poden causar, a llarg termini problemes d'estrès crònic, que podrà derivar en el Síndrome de Burnout, caracteritzat principalment per esgotament emocional, despersonalització i una baixa satisfacció laboral, que repercuteixen directament en la salut física i mental del professional, i considerem que derivats d'aquests, en la qualitat assistencial que proporcionarà. **Objectiu:** Conèixer l'afectació i les conseqüències de l'estrès crònic i Burnout, tant en professionals de diferents serveis com en estudiants d'infermeria, i les estratègies d'afrontament que utilitzen. **Metodologia:** Revisió descriptiva d'estudis i investigacions, tant quantitatives i qualitatives, a través d'una cerca en les bases de dades CINAHL, Dialnet i Pubmed on s'hagi tractat aquesta temàtica. **Resultats:** L'afectació de l'estrès crònic i el síndrome de Burnout resulta de nivells baixos, però en una gran quantitat de personal d'infermeria en els diversos serveis, que reconeixen que influeix en la seva salut, tant física com mental, a més, en moltes ocasions, les estratègies d'afrontament utilitzades resulten negatives. La majoria de professionals reconeix l'afectació de l'esgotament emocional, la despersonalització i la baixa satisfacció laboral en la qualitat dels seus cuidats. **Conclusió:** Cal fomentar estratègies d'afrontament correctes per tal de tractar l'estrès que suposa la professió d'infermeria, caracteritzada per un alt risc psicosocial.

Paraules clau: Salut Mental, Estrès, Burnout, Infermeria.

Abstract:

Nursing is recognized as a profession of help, in which its professionals dedicate their working hours to the patient's integrated care. At the same time, the aid professions have been studied by their different psychosocial risk factors, such as workload, long work days and low economic compensation, lack of resources and interpersonal relationships

which are sometimes difficult, being the nursing the one that most complies. These factors can cause long-term chronic stress problems that may result in Burnout Syndrome, characterized mainly by emotional exhaustion, depersonalization and low labor satisfaction, which directly affect the physical and mental health of the professional, and, derived from these, in the quality of care that will provide. **Objective:** To know the affectation and consequences of chronic stress and Burnout, both professionals in different services and nursing students, and the coping strategies they use. **Methodology:** A descriptive review of quantitative and qualitative studies and research, through a search in the CINAHL, Dialnet and PubMed databases, where this topic has been addressed. **Results:** The involvement of chronic stress and burnout syndrome results from low levels, but in a large number of nursing staff in various services, which recognize that it affects their health, both physically and mentally, at more, on many occasions, the fighting strategies used are negative. Most professionals recognize the affectation of emotional exhaustion, depersonalization and low labor satisfaction in the quality of their care. **Conclusion:** Correct strategies for coping with the stress of the nursing profession, characterized by a high psychosocial risk, must be encouraged. **Keywords:** Mental Health, Stress, Burnout, Nursing.

1. Justificació del tema:

Després de quatre anys preparant-nos per ser professionals d'infermeria, i havent passat per diversos serveis i hospitals, on hem pogut estar en contacte amb tot tipus de treballadors de l'àmbit de la salut, ens hem donat compte de la dificultat per mantenir separades la vida professional i la personal, ja que en una feina de servei al públic i que es dedica a l'atenció de la població, com és la sanitat, es donen moltes situacions que poden afectar al personal treballador, i, tot i ser professionals i tenir clar el seu rol, tractar-ho des de una perspectiva més personal que els pot afectar a la seva vida diària.

Nosaltres mateixes, hem escoltat casos en les companyes i ens han passat situacions en primera persona, que van des de petits conflictes o malentesos amb pacients fins a identificar-nos amb algun pacient en una situació complexa o presenciar la mort i viure el dol, que es han pogut afectar a un nivell més íntim i no hem sabut separar de la nostra vida personal.

Aquestes situacions a les que ens hem enfrontat i ens ha costat fer-los-hi front, ens han afectat a l'hora de seguir amb normalitat la nostra feina i dubtar de la nostra capacitat per enfrontar-nos a aquestes situacions en un futur, durant la nostra vida professional.

Ara que ens trobem a la recta final de la nostra preparació i veiem més a prop que mai l'entrada a la vida professional, ens hem donat compte de que la possibilitat de viure aquestes situacions a diari, ens resulta un repte i ens hem donat compte de que seria difícil mantenir una estabilitat emocional i dur a terme un bon maneig dels cuidatges que hem de realitzar.

Per aquesta raó, hem decidit investigar sobre com afecten les situacions complicades que poden viure en el seu dia a dia els professionals sanitaris, i fins a quin punt poden aquestes situacions alterar la salut mental, repercutint sobre el rol que han de realitzar, fent que la tasca de cuidatge no sigui de qualitat òptima.

Per tant, realitzarem una cerca d'aquells estudis que s'hagin realitzat en diferents àmbits i serveis, sobre com pot afectar la jornada diària d'un sanitari a la seva salut mental, ja que considerem que cada una de les diferents especialitats i àmbits d'infermeria, gaudeix d'uns factors que poden influir en l'aparició de problemes en els professionals infermers, i per aquest motiu cal una comparació entre ells i l'afectació que produeixen els diferents factors que els caracteritzen als professionals.

2. Introducció.

La professió infermera.

La professió d'infermeria es dedica, des del començament de la seva història, al cuidatge d'aquelles persones que ho requereixin, ja sigui per una situació eventual o per un procés crònic. Això cal fer-ho, des d'un punt de vista holístic, és a dir, tenint en compte, tant aspectes biològics i centrant-se en la curació, com els aspectes més íntims i el benestar emocional del pacient. En definitiva, la infermera és la encarregada de fomentar en el pacient un benestar bio-psico-socio-espiritual.¹

Des de la seva creació, els treballadors d'aquesta professió dedicada a la salut, han hagut de realitzar molts esforços per tal de que la seva feina fos reconeguda, més enllà d'una col·laboració amb el metge. En molts articles i publicacions es fa referència a les explicacions de Florence Nightingale (*Notes of Nursing: What is it and what is it not. 1859*), creadora de la Infermeria moderna i primera de moltes teoristes sobre aquesta professió, sobre la feina d'un/a infermer/a, que descriu com el fet de posar-se al front de la salut d'una persona i no solament guiar-lo fins a la guarició, sinó fer-ho tenint en compte l'entorn d'aquest, aplicant coneixements científics i realitzant una observació de possibles canvis en el seu estat, per poder estar alerta als significatius.²

La descripció principal i el primer mot que apareix quan es parla de la professió d'infermeria és "cuidar", ja que, esdevé una tasca que es basa essencialment, des de els seus orígens, en la ajuda als altres, i de fet, va ser creada amb aquest objectiu i al llarg de la història ha seguit sent una professió d'ajuda que es dedica plenament a vetllar pel benestar del pacient. Això, produeix que resulti una professió complexa des del punt de vista, de qui du a terme el cuidatge, ja que, passa de ser únicament un corrent biomèdic amb l'objectiu de curació, a esdevenir una professió holística on el cuidador es dedica plenament al cuidatge de totes les necessitats de l'individu. Això es demostra per les dues vessants principals del terme cuidar: una es refereix al fet de proporcionar cuidatges per col·laborar en la satisfacció de les necessitats i l'altra, va més enllà, i parla d'una resposta més emocional per part del cuidador, que vol referir-se a la relació que s'estableix entre cuidador i requeridor de cuidatges, on estableixen un vincle i apareixen termes ètics com la empatia.³

Per tant, partint des de l'afirmació de que el cuidar és un procés que va més enllà de la malaltia, s'estableix que el cuidatge serà caracteritzat per l'actitud, el caràcter i la implicació de la infermera en qüestió i la seva capacitat de comunicació amb els pacients, a més, d'evidentment, les accions terapèutiques i les tècniques infermeres. Per aquesta raó l'enfocament biomèdic de la pràctica infermera, com a únic instrument de guarició, no es considera adequat per tal de realitzar correctament el cuidatge íntegre de tots els aspectes i necessitats d'un individu que ho requereix.⁴

Per tant, es considera rellevant en el cuidatge i en la practica clínica, la humanització de les intervencions i el requeriment de la consideració de l'aspecte humà, espiritual i transpersonal d'un professional d'infermeria, més enllà d'una visió biomèdica, cap a l'individu al que es cuida. Si més no, la visió que s'apliqui al procés, depèn del professional de la salut que el realitzi i la implicació que aquest té cap a l'individu és la que li es pròpia i depèn de cada un. Si més no, no s'ha de deixar mai enrere la el principal objectiu que és el benestar a tots els nivells de l'individu, y sobretot el pilar fonamental és mai oblidar que es una persona humana, que viu, sent i sofreix.⁵

Factors psicosocials de problemes de salut derivats del treball i diferents professions.

Totes les professions requereixen una implicació i dedicació a la feina que influeix en el treballador, ja que, es tracta de la seva forma de vida i en la majoria dels casos la persona i el seu treball s'integren. Per aquesta raó, un individu es pot veure afectat positivament o negativament per la seva tasca laboral, depenent de diversos factors que caracteritzen aquesta. Aquests són anomenats factors psicosocials del treball i són descrits al 1988 per la Organització Mundial de la Salut en un document anomenat "*Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud*", on es van descriure aquests factors i es va considerar que existia una relació entre l'organització, contingut i realització del treball i el benestar del treballador i la seva productivitat en la feina. Per tant, aquests factors poden afectar directament a la salut del treballador, produint malalties relacionades amb el treball, en les quals hi destaca l'estrès i l'ansietat, i, també, un desgast professional.

La causa principal que s'associa a l'afectació negativa sobre l'individu dels factors psicosocials, es el fet de que les exigències d'una feina no s'associen a les necessitats, expectatives o capacitats del treballador, i d'aquí sorgeix la problemàtica.

També és molt dependent molt de els factors intrínsecs de cada individu, com la personalitat, necessitats, vulnerabilitat, entre altres.

L'instrument utilitzat pel Institut Nacional de Salut i Higiene en el Treball (INSHT) per tal de descriure els factors de risc en un entorn de treball, s'anomena F-Psico i descriu nou factors que poden condicionar a la salut de l'individu en el seu lloc de treball. Aquests són: Temps de treball (TT), Autonomia (AU), Càrrega de treball (CT), Demandes psicològiques (DP), Varietat / contingut (VC), Participació / Supervisió (PS), Interès pel treballador / Compensació (ITC), Acompliment de rol (DR) i Relacions i suport social (RAS).⁶

En definitiva, cal tenir en compte aquests factors que influeixen en el treballador i el seu benestar, ja que aquests poden influir en ell, derivant en una situació estressant o un estrès crònic, juntament amb altres factors individuals i del context, i fer que aquest presenti efectes aguts relacionats, ja siguin psicològics, de comportament o fisiològics, i que poden arribar a produir la malaltia.^{6 7 8}

Segons diversos estudis, les professions que presenten més vulnerabilitat a aquests factors psicosocials són els operatius manuals, és a dir, els obrers, el personal tècnic i administratiu, el personal docent i el personal d'infermeria. Segons un estudi exploratori d'Arturo Juárez García per la revista Medigraphic, per tal de aproximar quina de les professions és més vulnerable, a través de diverses qüestions sobre càrrega de treball, factors estressants, compensació per la feina i problemàtica de salut relacionada amb la feina, es va evidenciar que és la professió infermera la més afectada, en el que es refereix a càrrega psicològica deguda a la feina que es realitza.⁹

3. Marc teòric.

Alteracions de la salut mental del personal d'infermeria.

L'any 2000, l'Organització Mundial de la Salut va realitzar un informe, a nivell de tots els països del món, on s'avaluava la qualitat dels sistemes sanitaris i es realitzaven diverses recomanacions i opcions de millora per tal d'establir un nivell òptim d'assistència. En el capítol quart d'aquest informe titulat *¿Què recursos se necessiten?*, s'identifica el servei de Recursos Humans com a peça clau del benestar dels treballadors i per tant un bon funcionament i un bon rendiment dels sanitaris.¹⁰

Cal tenir en compte, que els professionals d'infermeria son una de les professions amb més factors que incrementen la susceptibilitat a patir estrès en la feina, ja que, durant la seva jornada laboral, interactuen i es troben a càrrec del cuidatge de persones, que viuen i senten, i que passen per moments difícils de crisi, de dolor o de malaltia, i això pot afegir grans pressions emocionals a la seva feina. Aquest es el factor principal que causa problemàtica en la salut mental del personal d'infermeria, si més no, existeixen altres factors com el disseny i carrega de treball, l'estil de direcció, les relacions interpersonals i el treball en equip, les condicions ambientals i òbviament les condicions personals de cada professional, que poden perjudicar-lo a nivell personal.¹¹

Inicis del Síndrome de Burnout i Relació amb la professió d'infermeria.

La evolució de la professió d'infermeria al llarg dels anys i el desenvolupament de la sanitat i la manera en la que esta estructurada, són factors que intervenen en la manera de treballar que tenen molts professionals d'aquest sector. L'entorn, per tant, es descrit com un dels factors principals que afecta a la vivència de la infermera, fent així que la relació propera que s'estableix entre aquesta i el seu pacient, no deixi indiferent a cap professional, sigui per la raó que sigui. D'altra banda, a l'entorn laboral se li afegeixen molts altres factors com, l'augment de competències d'infermeria, la tecnificació, les situacions cada cop més difícils o extremes, i sobretot l'estret contacte amb el sofriment humà i la mort, en moltes ocasions.¹⁹ Aquests produeixen finalment, que el professional que du a terme la feina d'ajuda al pacient es trobi sotmès contínuament a situacions estressants i que el poden afectar de manera emocional, fins al punt de produir un problema.

El fet de que la professió infermera es descrigui com una professió d'ajuda, fa referència a que aquesta es dedica a dur a terme una atenció permanent al pacient, tenint en compte i procurant afavorir que la persona sigui capaç de satisfer les seves necessitats de manera autònoma i, cobrint-les per aquest, en cas de ser-li impossible fer-ho per ell mateix. A conseqüència, la dedicació que té el personal treballador en aquest àmbit a el cuidatge de l'individu des del principi fins al final de la vida, passant per problemàtica de tot tipus, ja sigui aguda o crònica, preocupacions passatgeres, dubtes i alteracions continues de pacient i família, afegint el fet de ser el punt de referencia en l'àmbit hospitalari, suposa una alta responsabilitat emocional en l'infermer/a.¹¹

Per aquesta raó, aquelles professions anomenades assistencials, són aquelles que es caracteritzen principalment per l'alt nivell d'estrès a la que els treballadors son sotmesos

durant el seu dia a dia. I en diversos estudis, inclòs la Health Education Authority, classifiquen la infermeria com una de les professions més estressants, en concret la quarta professió més estressant del vessant assistencial. Fent que aquest estrès, a llarg termini, i si no s'obtenen mecanismes de gestió, suposi símptomes físics i mentals en el professional, i quan apareix, com a resultat, l'anomenat Síndrome de Burn Out.

Aquest, que fa referència al terme anglès al que aquí ens referim com “Síndrome de cremar-se pel treball”¹², va ser descrit, per primera vegada, durant la dècada dels anys 70 per Herbert Freudenberger, un metge psiquiatra americà. Durant un voluntariat en una clínica de toxicòmans de Nova York, va observar que els treballadors i voluntaris, a mesura que passaven els anys, sofrien una pèrdua progressiva de motivació i estima per la feina, a més, de símptomes d'ansietat i depressió en moltes ocasions. Més endavant, la psicòloga Cristina Maslach va dedicar-se també a l'estudi del tema, aprofundint en quantitat, en l'estudi de l'afectació emocional del treball als professionals que realitzaven tasques i feines d'ajuda, sobretot en àrees de salut, on el treballador duu a terme diàriament, la seva feina en contacte al públic, en moltes ocasions, en situacions difícils. Aquesta, va donar a conèixer el terme per primer cop en un Congrés Anual de la American Psychological Association (APA) l'any 1977.^{12,13}

Molts autors han descrit i han estudiat aquest síndrome des de la primera vegada que es va observar, diferenciant dues perspectives des de les quals es pot analitzar el síndrome: la psicosocial, que considera el Burnout com un procés en el que interaccionen els diversos factors psicosocials que hi ha al treball (*Maslach, Harrison, Pines i Aronson*), i la perspectiva clínica, a la que es referien els pioners sobre el tema que entén aquest síndrome com el producte d'un estres laboral crònic (*Freudenberger i Fisher*). Per aquesta raó, diferents autors descriuen de diferent manera la mateixa afecció. Freudenberger, precursor del terme, per exemple, qui l'estudia des de la perspectiva clínica, el descriu com “la sensació de fracàs i una existència esgotada o gastada que resulta d'una sobrecarrega per exigència d'energies, recursos personals o força espiritual del treballador”. Si més no, els principals estudis sobre Burnout, realitzats per Cristina Maslach, s'han produït des del punt de vista psicosocials, tenint en compte que hi ha factors característics en alguns treballs, que produeixen en el treballador un estrès i fatiga crònica, que desemboca en esgotament emocional i desvinculació a la feina.

Ella, descriu aquest síndrome com un “síndrome psicològic que implica una resposta perllongada a estressors interpersonals crònics en el treball.” (Maslach, 1993)¹⁶ i la diferència en tres dimensions claus de resposta respecte al treball d’aquelles persones que el pateixen: **L’esgotament emocional**, caracteritzat per sentiment d’haver donat el màxim en la feina i un augment del cansament en el treball, que suposa pèrdua d’energia tant física com psíquica, fatiga i desgast. D’altra banda, el **sentiment de cinisme o despersonalització**, apareix per tal de protegir-se de l’esgotament, i es mostra com un distanciament i un aspecte pessimista i negatiu. I finalment, la última dimensió és una **sensació de frustració**, ineficàcia o manca d’èxits, derivats de la presència de grans expectatives que desemboquen en una sensació d’incapacitat de poder resoldre les demandes excessives.^{14,16,17.}

Per tal de realitzar una avaluació concreta d’aquests sentiments, que apareixen a conseqüència d’una feina que produeix estrès crònic i, a més, gaudeix de factors predisposats d’aquesta afecció, la psicòloga Christina Maslach, qui va dedicar molts anys de la seva trajectòria al estudi del Burn Out, va crear un qüestionari, anomenat “*Maslach Burn Out Inventory (MBI)*”¹ (Maslach. C, 2009)¹³ per tal d’avaluar les tres dimensions de les que consta aquest.

Aquest consta de vint-i-dos ítems, que s’avaluen amb del zero al sis, i que tenen en compte l’avaluació per part de l’enquestat de les tres dimensions del síndrome la despersonalització, la desmotivació i la baixa eficàcia, per tal d’avaluar la presència o absència d’aquest.

4. Hipòtesis i objectius:

Hipòtesis:

A partir del marc teòric, em definit el següent problema en el que basarem el nostre treball d’investigació: Pot afectar la salut mental d’una infermera (INDEPENDENT) a l’aplicació que farà dels cuidatges (DEPENDENT)?

A més, ens hem plantejat la hipòtesis de que, efectivament, la salut mental d’una infermera caracteritzarà els cuidatges que realitza en la seva feina i de cara als pacients a qui tracta.

¹ Annex 2.

Objectius:

Generals:

- Aprofundir en la professió d'infermeria i en el significat de les professions en les que s'estableix una relació d'ajuda.
- Conèixer aquells problemes derivats d'aquesta professió i l'afectació en la salut mental dels professionals.
- Aprofundir en la realització d'una revisió bibliogràfica de literatura mèdica i la recerca en les bases de dades.

Concrets:

- Relacionar els factors psicosocials de la professió d'infermeria amb la qualitat assistencial, tenint en compte la salut mental del professional.
- Descobrir els problemes de salut mental més prevalent en infermeria.
- Investigar sobre l'estrès crònic i el Síndrome de Burnout en els professionals d'infermeria.
- Diferenciar els graus d'afectació, en diferents serveis, tant de l'àmbit hospitalari com extrahospitalari, d'aquests problemes.
- Comprendre les estratègies d'afrontament utilitzades pels professionals en front a aquestes situacions.
- Conèixer l'afectació en alumnes d'infermeria.

5. Material i mètodes.

Disseny de l'estudi.

Es realitzarà una revisió bibliogràfica^{46,47,48} descriptiva de documents, estudis i articles, que hagin investigat en relació al tema escollit i que es relacionin amb la salut mental infermera i com afecta aquesta a la seva professió, però centrant l'atenció bàsicament en articles relacionats amb Estrès i Síndrome de Burnout. A més, s'analitzaran estudis referents a aquesta afecció en diferents àrees i serveis on hi ha la presència de personal d'infermeria.

Hem seleccionat diverses bases de dades que contenen documentació d'investigació per la infermeria, per tal de trobar la informació pertinent. Aquestes han estat les següents:

- DIALNET (Base de dades Biomedicina, revistes mèdiques i articles d'Infermeria)
- CINAHL (Cumulative Index to Nursing & Allied Health Literature)

- PUBMED (Base de dades arxius complets de Biomedicina i Ciències de la salut)

Criteris d'inclusió i exclusió.

Per tal de començar una adequada cerca d'informació sobre la temàtica pertinent, hem decidit elaborar un llistat de pautes de cerca, en qualitat de criteris d'inclusió i exclusió per tal de reduir la gran quantitat de documentació obtinguda en les bases de dades escollides, a aquella que inclogui informació pertinent i tingui una bona qualitat i fiabilitat científica i basada en l'evidència.

Taula 1 Criteris Inclusió i Exclusió de recerca Bibliogràfica.

Inclosos	Exclosos
Articles relacionats amb la salut mental dels professionals d'infermeria.	Articles relacionats amb els professionals de salut mental.
Articles i estudis relacionats amb qualsevol especialitat d'infermeria.	Articles no relacionats amb l'afectació mental d'infermeria.
Articles a partir de l'any 2010.	Articles més antics que 2010.
Estudis quantitius i qualitatius.	Revisions bibliogràfiques.
Estudis en idioma català, castellà, anglès o portuguès.	
Articles relacionats amb estrés i el síndrome de BurnOut.	
Articles considerats fiables a nivell de mètodes d'investigació.	
Estudis realitzats a qualsevol part del món	

Estratègia de cerca.

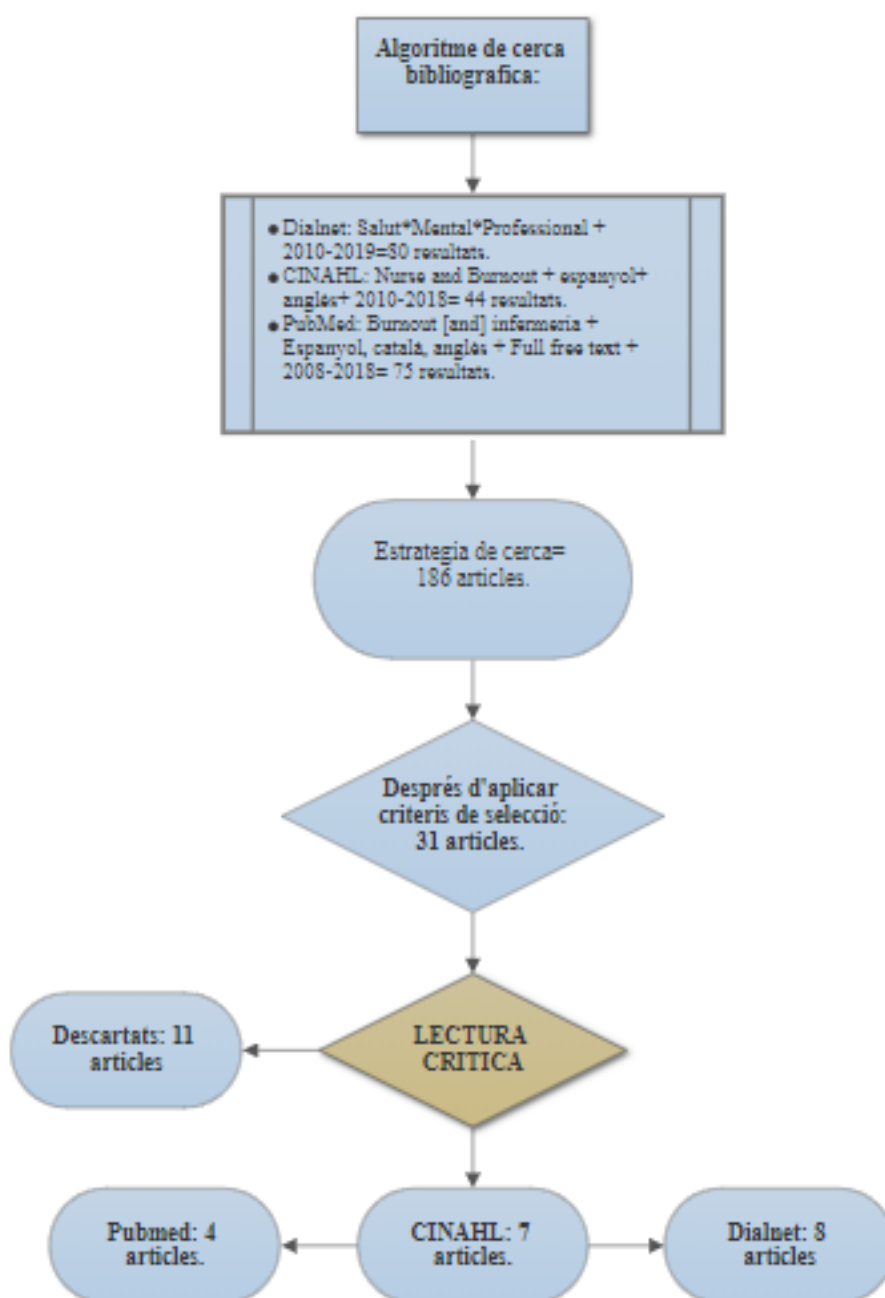
Per tal de realitzar la cerca ens em basat en un algoritme de cerca bibliogràfica² (Dr. Manuel Amezcua, 2016), de la Fundació Index que pertany a la Facultat de Ciències de la Salut de la Universitat de Granada, que adjuntem seguidament.

Aquest ens indica el procediment a seguir: un cop hem realitzat la recerca a les bases de dades DIALNET, Pubmed i CINHALL, i hem seleccionat diversos articles, apliquem els criteris d'inclusió i exclusió que hem decidit, per tal de fer la selecció, a continuació ens cal realitzar una lectura crítica dels seleccionats per tal de revisar aquells que inclouen informació del nostre interès i descartar aquells que no ho siguin.

A continuació l'algoritme aplicat amb la nostra cerca.

² Annex 1.

Il·lustració 1: Algoritme de cerca en bases de dades seleccionades.



Anàlisis fiabilitat i revisió crítica dels estudis utilitzats:

Els articles utilitzats en aquesta revisió bibliogràfica, han estat extrets de bases de dades científiques on professionals sanitaris i biomèdics, comparteixen els estudis que realitzen en les seves diferents àrees de treball. Tots aquells estudis seleccionats son resultat de treball empíric basat en una evidència actual, ja que només hem tingut en compte articles realitzats des del 2010, que es duen a terme en àrees de treball reals i els qüestionaris i enquestes realitzats s'han fet a professionals de la infermeria.

A més, tots els estudis es duen a terme amb mètodes d'avaluació que esdevenen verídics i mostren resultats reals, ja que estan basats en la investigació i l'evidència científica.

6. Resultats:

Un cop realitzada la cerca i a posteriori d'una lectura crítica dels articles hem dividit els resultats de cerca en quatre apartats per tal de realitzar una discussió estructurada i centrada en la temàtica que ens concerna actualment. Subdividirem la discussió en quatre: primerament parlarem de l'estrès i el Burnout relacionat amb la professió d'infermeria, aportant estudis realitzats, a continuació, tenint en compte els factors psicosocials de cada servei de la professió d'infermeria, avaluarem diversos estudis centrats en categories dins de l'hospital i analitzant les coincidències i variacions pel que respecta a tendència a estrès i síndrome de Burnout, d'altra banda, comprovarem l'afectació de l'afecció dels cuidatges que donarà el professional, les seves estratègies d'afrontament respecte a situacions difícils i, per últim, la presència de la malaltia en els estudiants d'infermeria.

Per començar, per tal de completar el nostre primer apartat hem utilitzat cinc articles dels totals seleccionats.

Per començar hem tractat, l'article científic de Cristina Maslach on parla de la seva teoria psicosocial sobre el síndrome de Burnout, anomenat "Comprendiendo el Burnout" de l'any 2010. A continuació hem decidit continuar des d'un punt de vista més individual i continuar amb experiències més elaborades i, també estudis realitzats amb El maslach Burnout Inventory. Per començar tenim l'article de revista, basat en la experiència personal de la infermera Immaculada España Aguilar anomenat "Mi motor: el paciente. Vivencias de una enfermera con estrés laboral." que esdevé un relat autobiogràfic.

A continuació, en l'article de revista, anomenat "Síndrome de burnout y salud mental en enfermeras de un hospital" realitzat per Sendy Melendez, Sara Huerta i Evelia Hernandez, que es basa en un estudi d'abordatge observacional, descriptiu de correlació i transversal

a una mostra constituïda per 80 infermeres pertanyents a un hospital de segon nivell d'atenció i en diferents torns i serveis; es va fer ús de l'Escala MBI y el Qüestionari de Salut de Goldberg, té l'objectiu principal de mesurar el grau de relació establerta entre el síndrome de Burnout i la Salut Mental en infermeres d'un hospital. Aquest obté com a resultat principal que percentatges del 77% amb manifestacions d'esgotament emocional de nivell mitjà junt amb un 70% del total amb baixa realització professional; tots aquests a la vegada, presentaven alteració del patró del son i de la conducta, característiques del síndrome en qüestió.

Per últim en aquest apartat, hem tractat un estudi qualitatiu fenomenològic, basat en una mostra integrada per infermeres d'una sala quirúrgica de l'Hospital Hotel La Católica; es fa fer servir una intervenció grupal determinant el perfil d'entrada segons els suposats de Betty Neuman, i posteriorment, aplicant els 5 passos de sistematització, segons les recomanacions de Jara(2004) anomenat "Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería". Aquesta investigació realitzada per Marianela Espinoza i Sharon Valverde té la finalitat principal que té aquest estudi és la d'avaluar quina és la vivència pròpia de l'estrès que té lloc en professionals de la infermeria, així com veure quins són els aspectes relacions amb aquest estrès i el seu grau d'afectació.

Després de l'estudi s'obté el resultat principal de què la mostra analitzada i participant en l'estudi, expressaven un estrès generat de grau mitjà a significatiu; els aspectes personals més afectats per aquest estrès eren: la confiança en sí mateixos alhora de prendre decisions, l'expressió de sentiments, l'autonomia i la resolució de problemes; també s'assenyalava la relació entre nivells elevats d'estrès i els factors de l'entorn intrapersonal e interpersonal, per lo que es destaca la necessitat d'enfortir les característiques psicològiques vitals per tal de trobar la relació estrès-malaltia.

En segon lloc, el següent apartat esdevé la comparació de factors que caracteritzen a diversos serveis i el síndrome de Burnout ens els corresponents. Per aquesta raó hem utilitzat diversos estudis corresponents a diferents àrees, en concret són Nefrologia, Neonatologia, Unitats de malalts crítics, Atenció primària i Gerontologia i cuidatges pal·liatius.

Pel que fa al servei de nefrologia, obtenim dos estudis, el primer "Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de Nefrología." un article de revista basat en un estudi Quantitatiu, descriptiu, transversal i monocèntric, en el servei

de Nefrologia del Hospital U. Rio de Valladolid amb una mostra de 11 infermeres i 5 TCAE, dels quals sols un era un home (amb interval d'edat que oscil·la entre 28 i 62 anys); realitzat mitjançant dos qüestionaris: el Maslach Burnout Inventory (BMI) i el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).al 2016 per Angel Gimenez Maldonado i Sonsoles Garcia Millan. L'objectiu principal d'aquest estudi és analitzar i valorar la presència de Burnout en treballadors del servei de Nefrologia, observant així les diferències d'afectació tant en la professió d'infermeria com TCAE, i tenint en compte criteris com l'edat i el temps en el servei. D'altra banda en l'article de revista elaborat segons l'estudi "*¿Existe el síndrome de Burnout en unidades de diálisis de la región de Murcia?*" realitzat per Fernandez Guzman l'any 2012 universitat de Murcia, s'utilitza la revisió del Burn Out Maslach Inventory que fa Gil Monte l'any 2003, l'Inventari d'ansietat de Spilberg i l'inventari de depressió de Beck, per tal de mesurar el nivell d'aquesta afecció en dotze unitats d'hemodiàlisis de la regió de Murcia.

Tots dos obtenen resultats molt similars, en el primer un total del 77'27% de la mostra analitzada i avaluats mitjançant el BMI han donat resultats on s'observa un nivell d'esgotament poc significatiu, apareixent solament així, una persona que patia el síndrome de burnout. D'altra banda, s'aprecia clarament un desgast emocional que predomina més entre infermeres que entre les TCAE, apareixent així ansietat de tipus transitori en ambdues professions. En el segon, s'observa una prevalença de símptomes de Burnout de manera discreta en la majoria de la mostra.

En segon lloc, en els serveis de neonatologia trobem l'estudi "Prevalencia del síndrome de desgaste profesional entre las matronas de paritorio" un article de revista extret d'un estudi realitzat per Pablo Cabello, David Ruiz, Mercedes Mena, David Lopez, al juliol de 2017 en el que des d'un enfoc descriptiu i analític transversal compost per una mostra de 72 matrones d'àrees d'hospitals públics de Málaga; com a instruments d'estudi es van fer servir el MBI-HSS i una avaluació de dades demogràfiques i possibles causes de desgast emocional, es procura d'esbrinar la prevalença del síndrome Burnout entre matrones que treballen en paritoris d'hospitals públics.

A partir d'aquest extraiem que un total de 4'4% de matrones amb indicació del síndrome de burnout, junt amb un 11'8% amb risc de patir-lo; també s'assenyalava la relació d'afectació d'altres factors com són: tipus de torn, distància des del domicili fins al lloc de treball i activitats privades complementàries al treball realitzat.

D'altra banda, pel que fa al servei d'atenció a malaltes crítics diferenciem les unitats de cuidatges intensius i les unitats d'urgències. Pel que fa a les unitats de d'emergències mèdiques tenim l'article de revista basat en un estudi del 2016 anomenat "Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department." elaborat per les autores Tatiana Nespereira Campuzano i Miriam Vazquez Campo, tractant-se aquest d'una investigació observacional, descriptiu, transversal amb un enfoc quantitatiu; la mostra estava composta de 60 professionals, dels quals 36 eres infermeres i 24 tècnics auxiliars d'Infermeria del Servei d'Urgències del Complex Hospitalari Universitari d'Ourense; com a instruments de recollida de dades es van fer servir un qüestionari anònim que inclou el Trait Meta-Mood Scale i el Qüestionari breu de Burnout, elaborat amb l'objectiu principal de determinar els nivells d'estrès e detectar si existeix relació entre la intel·ligència emocional i l'estrès laboral en infermeres i auxiliars d'infermeria d'un servei d'urgències; finalment es busca una correlació amb el síndrome de Burnout en les situacions més complexes.

D'altra banda en l'article "Association between burnout síndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of a university hospital. elaborat al 2015 per Larissa Santi Fernandes, Maria Jose Treviszani, amb l'objectiu principal de descriure l'afectació del Burnout en professionals d'infermeria que treballen en diferents àmbits d'Unitats de Cuidatges Intensius, en relació al consum d'alcohol i tabac, es realitza una investigació de branca Quantitativa a una mostra de 160 professionals de la infermeria que exerceixen les unitats de: UCI, Coronària i Pediatria. S' han utilitzat els qüestionaris de Maslach Burnout Inventory (MBI), Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), Fagerstrom Dependence Questionnaire (FDQ), and Mesurement of Carbon.

En tots dos s'obtenen resultats similars. En un, observem com un 68'1% de la mostra analitzada presenten un dèficit en l'àrea d'atenció a les emocions, situant així, la claredat emocional i la reparació d'aquestes en valors dins de la normalitat; també s'assenyala que els professionals d'infermeria d'aquest servei presentaven nivells mig-alts de burnout i que aquells amb més estabilitat laboral, son els que presentaven major capacitat per sentir i expressar sentiments propis. D'altra banda en l'altre, un total de 34 professionals del total de la mostra avaluada pateixen possiblement el Síndrome de Burnout i es troben diferents factors estressants relacionats amb l'àrea de treball, és a dir, les Unitats de Cuidatges Intensius. D'altra banda, s'ha detectat en molts casos consum d'alcohol

excessiu que pot interferir en el treball. Mentre que el tabac, s'associa a un mode de fugida relacionat amb la despersonalització i l'esgotament emocional.

A continuació, pel que fa als serveis d'atenció primària, obtenim un estudi de l'any 2010 realitzat per Joaquim Tomás Sabadó i Montserrat Maynegre Sanaularia, anomenat "Síndrome de burnout y riesgo suicida en enfermeras de atención primaria." que té el principal objectiu d'observar la prevalença del síndrome Burnout i les seves relacions amb el risc de suïcidi, autoestima, ansietat i depressió, en professionals d'infermeria en l'àmbit d'atenció primària. L'estudi esdevé un diseny observacional, transversal, correlacional en el qual van participar una mostra de 146 professionals, incloent 131 dones i 15 homes amb edat mitja de 44 anys; aquests van respondre a un qüestionari evaluat mitjançant l'inventari de Burnout de Maslach, l'Escala de Risc Suïcida de Plutchik, l'Escala d'Ansietat de la Universitat de Kuwait, l'Escala Autoaplicada de Depressió de Zung i l'Escala d'Autoestima de Rosenberg. A partir d'aquesta metodologia s'obté el resultat de que, una majoria important de la mostra enquestada, va donar resultats que confirmen la relació que es qüestionava entre el síndrome de burnout i el risc suïcida del personal d'infermeria, amb manifestacions predominantment de tipus ansietat, depressió, baixa autoestima, esgotament emocional i realització personal. Per tant, en l'article s'evidencia la necessitat de la detecció precoç i fa evident la importància que té el paper del clima laboral i la identificació abans de que el problema empitjori.

Per últim, pel que fa als cuidatges gerontològics hem obtingut dos estudis relacionats amb el burnout. El primer, s'anomena "Cuidados paliativos gerontológicos: influencia de las condiciones laborales y burnout en el personal de enfermería." i ha estat elaborat l'any 2016 per Cristina Gomez Cantoma i Miguel Clemente amb l'objectiu d'observar el grau d'afectació de la satisfacció laboral a causa de la presència de determinat grau d'estrès laboral del personal d'infermeria que treballa en aquesta unitat i brinden cuidatges a pacients terminals; també es destaca la necessitat creixent de cuidatges pal·liatius degut a l'envelliment de la població i com afecta aquesta demanda laboral al professional infermer. Per tal de complir els objectius, s'utilitza un Estudi descriptiu-quantitatiu amb una mostra analitzada de 162 professionals d'infermeria de les unitats de cuidatges pal·liatius del Servei Públic Gallec de Salut, del Servei Canari de Salut i centres gerontològics residencials; els instruments d'avaluació de dades empleats van ser un qüestionari de dades sociodemogràfiques i el Maslach Burnout Inventory.

El segon, anomenat “Niveles de estrés en el personal de enfermería de unidades de cuidados paliativos” elaborat també per Cristina Gomez Cantoma i Amalia Puga Martinez, s’elabora prèviament, l’any 2014, amb l’objectiu principal d’esbrinar quin es el nivell d’estrès que pateixen les infermeres que treballen en unitats de cuidatges pal·liatius, realitzant així un estudi descriptiu amb abordatge quantitatiu en el qual es va entrevistar a una mostra de 94 professionals d’infermeria de les unitats hospitalàries i extra hospitalàries de Cuidatges Pal·liatius, Hospitalització a Domicili i equips de suport de Cuidatges Paliatius del SERGAS (Servicio Galego de Saúde); realitzant mitjançant qüestionaris de dades sociodemogràfiques junt amb el Maslach Burnout Inventory com a instruments d’avaluació.

Els resultats del primer esdevé que el total de la mostra analitzada, s’observa un 50,93% dels professionals presentaven un nivell baix de despersonalització; també s’assenyala que el 58’4% de la població presentava una realització personal reduïda (RPR), analitzada mitjançant el MBI; per lo que els resultats demostren com un augment de satisfacció laboral comportarà una reducció de l’esgotament emocional dels treballadors i viceversa. I en el cas del segon estudi anomenat, els resultats obtinguts assenyalen com la majoria de la mostra analitzada i que treballa en aquest àmbit de la salut corresponents als cuidatges pal·liatius, no presenta un nivell d’estrès tan elevat com el que es plantejava prèviament a la realització de l’estudi.

D’altra banda, referent al tercer apartat corresponent amb l’afecció d’aquest síndrome sobre la qualitat assistencial del personal d’infermeria i el grau de satisfacció que manifesten els pacients podem dir que, primerament, hem fet servir l’article anomenat “Impacto en la salud mental de la enfermera que otorga cuidados en situaciones estresantes” realitzat pels autors Carmen Luz Muñoz Zambrano, Hossn Rumie Díaz, Gabriela Torres Gómez i Karla Villarroel Julio, publicat l’any 2015. Aquest esdevé un estudi descriptiu, no experimental, transversal, realitzat a una mostra constituïda per 70 infermeres que treballen en Unitats de Pacients Crítics i Oncològics en la ciutat de Antofagasta, situada en Xile; la investigació en qüestió va ser duta a terme mitjançant un instrument autoadministrat corresponent a l’escala anomenada “Nursing Stress Scale”. Aquest estudi pretén establir i aprofundir una mica més en la gestió del cuidatge i la seva importància, és a dir, destaca el fet de conservar la vida dels individus assegurant la satisfacció de les necessitats, dada que es reconeguda com a única entitat cuidadora de manera permanent durant el procés assistencial. Pel que fa a l’objectiu principal tractat

en aquest mateix, suposaria el fet de determinar l'impacte en la salut mental dels infermers que treballen en situacions estressants en centres assistencials de mitjana i alta complexitat, tant públics com privats; com a resultats obtinguts extraïem que de les 34 situacions estressants aplicades, un 48'5% dels infermers van obtenir una puntuació major a 34 punts, sent així els de major freqüència: observar el sofriment del usuari amb un 68'2%; realitzar procediments que suposen experiències doloroses per l'usuari, amb un 57'6%; tenir que realitzar tasques no relacionades amb la professió infermera, amb un 56'1%; i per últim, insuficient personal per tal de cobrir adequadament el treball de la unitat, amb un 53%.

Seguidament i mantenint-nos amb la mateixa temàtica d'aquest apartat, hem fet servir un altre article anomenat "Nurse Burnout and Patient Satisfaction", elaborat pels autors Doris C.Vahey, Linda H.Aiken, Douglas M.Sloane, Sean P.Clarke i Delfino Vargas, publicat l'any 2004. Pel que fa a la seva metodologia trobem que es tracta d'un estudi quantitatiu realitzat a una mostra de 820 infermeres i 621 pacients provinents de 40 unitats i 20 hospitals diferents, tots situats als Estats Units; aquest mateix s'ha realitzat mitjançant enquestes amb mesures de pràctica clínica incloses a l'Índex de treball d'infermeria revisat (NWI-R) i avaluant els resultats mitjançant el MBI i les intencions de marxar, junt amb entrevistes sobre satisfacció personal dels cuidatges aplicats als pacients per part d'infermeria utilitzant l'Escala de Satisfacció del Pacient de La Monica-Oberst (LOPSS). En quant a la seva finalitat principal, tracta d'analitzar l'efecte produït en l'ambient de treball infermer i l'aparició d'esgotament laboral, el Burnout i la manera en com tots aquestes manifestacions, repercuteixen directament sobre la satisfacció personal després de rebre els cuidatges pertinents. De manera que els resultats reflexen com un total de la mostra examinada corresponents al 40% del personal infermer, referia un nivell general d'esgotament directament relacionat amb el grau de satisfacció dels pacients lleugerament afectada; posteriorment, es destaca una diferència important entre pacients atesos en unitats en les quals les infermeres qualificaven de tenir personal adequat, bon recolzament administratiu i relacions òptimes entre metges e infermers, en comparació amb aquells que no mantenien totes aquestes últimes, mostrant-se molt més agraïts i satisfets.

Seguint amb els punts a tractar, trobem el quart d'aquests mencionats, referent a les estratègies d'afrontament que tenen a l'abast el personal d'infermeria per tal de fer front a aquest estrès laboral generat en el dia a dia. Doncs d'aquesta manera, hem fet servir un article de revista titulat "Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería",

redactat per l'autor Óscar Arroqante, l'any 2016; es tracta d'un estudi qualitatiu-descriptiu basat en una revisió bibliogràfica d'articles relacionats amb la temàtica en qüestió, basats en dades rellevants i evidències actuals; s'ha redactat per un Doctor en Psicologia, diplomat en Infermeria i professor adjunt del Centre Universitari de Ciències de la Salut San Rafael-Nebrija, situat a la localitat de Madrid. Aquest article estableix l'objectiu de definir el terme d'estratègies d'afrontament i la seva classificació, a més d'exposar quina és l'evidència empírica que es dona en les diferents investigacions infermeres, i per últim, descriure les principals intervencions disponibles per dur a terme un maneig òptim de les emocions negatives i d'alta complexitat. Per aquesta raó, els resultats observats i conclusions obtingudes al llarg de la lectura de diversos articles relacionats amb aquesta temàtica, direm que: es destaca la importància de saber identificar situacions i factors adversos que generen estrès, dur a la pràctica les diferents eines per afrontar-ho i enfortir aquelles tècniques i recursos que hi ha per aconseguir pal·liar aquests sentiments negatius generats.

En quant a l'últim punt pel que fa a la nostra estructura de temàtica obtinguda arrel dels articles consultats, fem referència a la relació que s'estableix entre el Síndrome de Burnout i la possible afectació en els estudiants d'infermeria; i és que al llarg d'aquesta lectura crítica dels diversos estudis, ens hem trobat amb diversos d'ells que fan relació a aquesta dada mencionada. De manera que per tal d'elaborar aquest últim apartat, vam fer servir dos articles. El primer d'ells anomenat "Relación entre la intel·ligència emocional y el burnout en estudiantes de enfermería", elaborat per autors com són Cristina Liébana Presa, Elena Fernández-Martínez i Consuelo Morán Astorga, corresponents a l'any 2017. Aquest mateix esdevé un estudi descriptiu d'abordatge quantitatiu amb una mostra constituïda per 134 estudiants d'infermeria, els quals van respondre a una sèrie de qüestionaris; pel que fa a la recollida de dades, va ser elaborada mitjançant l'Escala d'Intel·ligència Emocional de Schutte-SSIE-33 i l'Escala d'Intel·ligència Emocional-EIE-25 per tal d'avaluar aquesta variable, junt amb el MBI-SS per valorar la prevalença del burnout acadèmic. Dons ens situàrem front a una investigació, l'objectiu de la qual seria esbrinar si existeix una relació entre la intel·ligència emocional i el burnout a conseqüència dels estudis. Així mateix, els resultats demostraven com la intel·ligència emocional està relacionada positivament amb l'esfera de l'eficàcia acadèmica del burnout i aquesta explica un 21'7% de la seva variabilitat; a més a més, reflexa com aquells estudiants amb elevada intel·ligència i consciència emocional, es perceben a ells mateixos

més eficaços, dada que es tradueix en un major èxit acadèmic i assoliment professional a posteriori.

En segon lloc, i ja acabant amb aquest apartat, trobem l'altre article de revista que em fet servir, titulat "La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de su salud y al interés por la salud mental", de Antonia Regina Ferreira Furegato, Jair Licio Ferreira Santos i Edilaine Cristina da Silva, elaborat l'any 2008. La seva metodologia es basa en una investigació quantitativa-descriptiva amb recollida de dades a una mostra composta per 224 estudiants d'infermeria, per tal d'identificar la relació entre la presència de depressió amb la seva autoestima, percepció de la salut física e interès per la seva salut mental; s'ha dut a terme fent servir el qüestionari anomenat Coneixement i Punts de vista sobre la depressió, a més de l'Inventari de Beck, l'Escala d'Autoestima e informacions sobre salut i qualitat de vida. L'objectiu primordial d'aquest esdevé la identificació entre estudiants d'infermeria possibles manifestacions de depressió, nivell d'autoestima que mantenen, per tal d'observar així com els que presenten algun tipus d'afectació, tendeixen més a interessar-se per la seva salut mental. En quant als resultats que es van recopilar posteriorment trobem que: un total de 224 estudiants dels 3 primers anys del curs de Batxillerat en Infermeria amb un perfil predominantment femení (95%) i un interval d'edat comprés entre 17 a 44 anys, i estat civil solters (95%); mitjançant l'anàlisi s'observa com una carència de salut física, multiplica l'oportunitat de tenir depressió en 1/0'11, pel que extraiem la conclusió de que es tracta de dues variables interrelacionades directament.

7. Discussió.

Estrès, Burn Out i la professió d'infermeria.

La conclusió actual, per tant, esdevé que els `principals símptomes del Burnout son derivats de l'estrès crònic i a conseqüència de les altes expectatives cap a una feina que poc satisfactòria. Aquests es diferencien en quatre grups segons els diversos autors: Físiques i emocionals, que apareixen en forma de cefalees o taquicàrdies, interpersonals, portant els problemes de la feina a l'ambient social i familiar, actitudinals, desenvolupant un caràcter enfrontat a la vida laboral diària i, finalment, conductuals, amb actituds incorrectes de cara a la feina, com impuntualitat o absentisme.¹⁷

Per tal de comprendre el Burn Out, cal entendre que es el resultat del desajustament entre les característiques i aspiracions de la persona i allò que li ofereix la feina que realitza,

tenint en compte la carrega de treball d'aquesta, la sensació de control sobre el que es fa, la recompensa que es rep pel treball realitzat, la relació amb els companys, l'ambient difícil i la sensació d'injustícies i desigualtats en la feina, i els conflictes de valors. L'alteració d'una d'aquestes àrees dona lloc a l'esgotament emocional, la despersonalització i la baixa eficàcia, mencionades prèviament, i finalment en el professional afectat es dona una alteració de la salut, tant física com mental, donant lloc a problemes amb la feina i absentisme laboral, i en definitiva una afectació de la qualitat d'assistència i la realització del servei, que en cas de la infermeria esdevé una manca d'atenció adequada als pacients.¹⁶

En resum, el Burn Out, per tant, és una afecció mental, que apareix en feines que suposen estar en contacte constant amb altres individus i, metafòricament, es comenta de factors estressors que van erosionant el caràcter de la persona, afectant a la seva actitud en front del treball.

Si més no, pot arribar a produir altres problemes, que podrien afectar a la persona fora de la seva vida laboral, com per exemple, la depressió, que a més d'afectar a l'individu en la forma d'assumir el treball, l'afectarà en altres factors de la seva vida.

En aquest punt trobem una clara relació entre el síndrome i la professió d'infermeria, fent que aquesta es trobi en el punt de mira de molts estudis, escrits i testimonis, que parlant d'aquells factors de risc prèviament esmentats, que fan que la infermeria esdevingui propensa a problemes que afecten el seu estat mental.

Un entre molts exemples és el testimoni de Immaculada España Aguilar, qui escriu un article anomenat "*El paciente: Mi motor*" (España Aguilar, Immaculada 2014), tot parlant de les vivències d'una infermera amb estrès laboral. Ella, al finalitzar els seus estudis, amb grans aspiracions respecte a la professió i una gran passió per el cuidatge de les persones, es troba amb diversos obstacles que fan que posi en dubte la seva vocació. En el seu escrit autobiogràfic parla d'eventualitat, contractació a temps parcial que trastorna l'adaptació al món sanitari, de feina en augment que és assolida pel mateix nombre de personal i, sobretot, infravaloració de la seva feina. Tot això, la du a una decepció constant, acompanyada d'estrès, i repercussió en el seu humor i el seu físic, arribant al que, fins i tot ella expressa, una disminució de les seves ganes de treballar i per tant de la qualitat assistencial. Finalment, explica la situació comú que es viu en molts

hospitals: els treballadors demanen jornades reduïdes per tal de guanyar qualitat de vida, ja que prefereixen guanyar menys a que la feina afecti a la seva vida.¹⁵

Com el cas d'aquesta infermera, hi ha milers d'experiències de pèrdua d'il·lusió per la feina de cara al públic, desmotivació i sensació de no realització pel treball que estan realitzant. Aquests sentiments s'identifiquen amb les característiques del Burn Out, ja que, aquests professionals es troben cremats per la seva feina.

El qüestionari de Cristina Maslach, anomenat Burnout Maslach inventory, que s'ha anat revisant i validant al llarg dels anys per diversos autors com Gil Monte (2005), ha servit per molts estudis qualitius realitzats en infermers i infermeres, per tal de que aquests poguessin ser conscients del seu grau de cansament de la feina. Un exemple, és un estudi que es va realitzar a 80 infermers/es d'un hospital universitari¹⁹, de diferents serveis i amb més de sis mesos de treball. Aquests/es, identificaven els factors agravants com el fet de doblar torns, realitzar torns de nit, dobles jornades i fer-ho compatible amb la vida familiar. En aquest cas, no es van obtenir nivells alts de Burn Out en el MBI, si més no, en la majoria dels casos apareixia una puntuació que indicava les conseqüències de l'estrès laboral crònic. En aquest s'identifiquen l'escàs material i equip, la sobrecarrega de treball, les jornades llargues i la baixa recompensa com factors que afecten al professional, fent que aparegui aquest problema. Aquest fet es preocupant, ja que els professionals indiquen sentir que abandonen i descuiden la seva pròpia salut, per tal d'ocupar-se de cuidar als altres, si més no a conseqüència d'un estrès perllongat, perden la passió pel treball i això repercuteix negativament a la seva tasca i a l'atenció al pacient.

D'altra banda, també s'han realitzat estudis a nivell més íntim, per tal d'intentar arribar a analitzar de forma holística a professionals sanitaris, per tal de conèixer la seva experiència. Així es va fer en un estudi qualitatiu anomenat "*Vivència holística del estrès en infermeria*"²⁰ (Espinoza Guerrero. M; Valverde Hidalgo. S; Vindas Salazar. H. 2011), on es va realitzar una taula rodona entre deu infermeres de l'àrea quirúrgica de l'Hospital Hotel la Catòlica, a Costa Rica, on van poder assistir a tallers vivencials, en els quals es realitzaven reunions i avaluacions, basades en la teoria de Betty Neuman ("*The Neuman Systems Model: Application to Nursing education and practice*", 1982)²⁰ que puntua l'estrès en diversos aspectes dins de quatre variables (fisiològic, psicològic, sociocultural i evolutiu), amb un observador i mediador, que consistien en la expressió de sentiments, activitats de relaxació i debats, on van poder obrir-se a les seves companyes respecte al que sentien de la seva professió.

Aquest estudi doncs, va més enllà de la teoria i s'endinsa més en les persones, fen que aquestes expressin més el que senten.

Elles comparteixen la seva història de vida i la seva visió del estrès, denominant-lo com un factor que els modifica l'estat d'ànim i els afecta a la confiança en elles mateixes, l'expressió de sentiments, la irreversibilitat de les accions i el maneig de les emocions. A més, refereixen sumar l'estrès de la feina amb l'angoixa que els hi produeixen altres factors, com la seguretat, l'habitatge i la família. Durant les sessions de relaxació aprenen a lluitar contra l'estrès i conèixer el seu propi cos, com a estratègia d'afrontament de situacions, fent que almenys en l'aspecte fisiològic s'apreciïn millores immediates com una disminució de la freqüència cardíaca i respiratòria, per part de les participants.

En aquest cas, la conclusió de l'estudi esdevé que les professionals assoleixen un intercanvi d'energies negatives i al exterioritzar-les i sentir que la impotència, la por, la sobrecarrega, el cansament i la negativitat, no eren un sentiment propi si no que apareixia en moltes altres professionals. Finalment, elles mateixes aconsegueixen reconèixer factors estressors i cercar estratègies d'afrontament i maneres d'enfrontar-los per evitar que puguin arribar a crear problemes.²⁰

Per tant, el Burn Out i l'estrès en aquesta professió assistencial, no esdevé un cas aïllat que afecti a només a certa població treballadora, ni en un servei concret i resulta un fet constatat que existeixen diversos factors estressors que, dia a dia, van afectant a la salut mental i emocional dels/les infermers/es.

Afectació de la salut mental en professionals d'infermeria en diferents àrees i serveis.

El síndrome de Burn Out demostra ser molt prevalent a la professió d'infermeria, si més no, té una presència abundant en la infermeria hospitalària, tenint en compte els factors psicosocials prèviament descrits. La preocupació per el creixement de l'estrès i els factors estressants en el sector d'infermeria i la seva repercussió al cuidatge i a la qualitat assistencial, a donat lloc a molts estudis els darrers anys, en diferents àrees sanitàries, ja que, en cada sector, on hi ha presència d'un professional infermer, hi ha diferents factors que poden afectar a la salut mental, des de les àrees de malalts crítics fins a els centres d'atenció primària.

Taula 2: Extracció dades dels estudis segons estudis realitzats, servei i perfil de risc del professional.

Estudi	Escala utilitzada.	Servei	Perfil de risc
Síndrome burnout y riesgo de suicidio en enfermeras de atención primaria. ²³	Inventari de Burnout de Maslach, escala de risc suïcida de Plutchik, Escala Autoaplicada de Depressió de Zung, l'Escala de Ansiedad de la Universidad de Kuwait i Escala d'autoestima de Rosenberg.	Infermer/a d'atenció primària.	Infermer/a treballador en atenció primària amb trastorn mental (ansietat/depressió) qui presenta esgotament emocional, despersonalització i no mostra satisfacció per la feina que fa.
Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de Nefrología. ²⁶	Burnout Maslach Inventory i l'Inventari d'Ansietat de Spielberg.	Infermer/a d'un servei de nefrologia.	Infermer/a amb major edat qui porta treballant més de 20 anys en el servei.
Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department. ²⁴	l'Escala Meta-mood i qüestionari on s'avalua causes, i conseqüències del Burnout.	Infermer/a d'un servei d'emergències mèdiques.	Infermer/a que amb més de 20 anys treballant al servei, afectada per la monotonia, desorganització del servei, amb una gran carga de treball i

			problemes amb altres professionals.
¿Existe el síndrome de burnout en los profesionales de la salud de las unidades de hemodiálisis de la región de Murcia? ³⁰	Burn Out Malsach Inventory revisió Gil Monte l'any 2003, l'Inventari d'ansietat de Spielberg.	Infermer/a en un servei de Nefrologia i hemodiàlisis.	Infermer/a de 20 a 30 anys que treballa en una clínica privada i que manifesta una depressió moderada.
Prevalencia del síndrome de desgaste profesional entre las matronas de paritorio. ²⁸	Malsach Burnout Inventory, dades sociodemogràfiques i factors de risc.	Infermer/a en un servei neonatal. Matrona.	Matrona amb un torn que no sigui de 24 hores, viu molt prop o molt lluny de la feina, que complementa activitat laboral en un altre centre, amb una carrega de treball excessiva i no té una bona relació interprofessional.
Niveles de estrés en el personal de enfermería de unidades de cuidados paliativos. ²⁷	Factors Sociodemogràfics i Maslach Burnout Inventory (MBI)-	Infermer/a en un servei de gerontologia i cuidatges pal·liatius.	Infermer/a jove, sense estabilitat laboral mostrarà més despersonalització. Infermer/a amb problemes amb companys i familiars de pacients, presenta major esgotament emocional.

Cuidados paliativos gerontológicos: influencia de las condiciones laborales y burnout en el personal de enfermería. ²⁵	Factors Sociodemografics i Maslach Burnout Inventory (MBI)	Infermer/a en un servei de gerontologia i de cuidatges pal·liatius.	Perfil de professional satisfet: satisfacció amb el salari, amb ambient físic de treball, conciliació de vida familiar i laboral i satisfacció amb la seva tasca.
Association between burnout syndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of a university hospital. ²⁹	Maslach Burnout Inventari (MBI), el Test d'identificació de trastorns d'ús de l'alcohol(AUDIT), el Qüestionari de dependència de Fagerström (FDQ) i Mesura del carboni Monòxid en l'aire exhalat (COex).	Infermer/a en una unitat de cuidatges intensius (UCI).	Infermer/a soltera, qui no té fills, amb contracte fix, que treballa en torns de 12-36h, qui no té bona relació amb els superiors.

Pel que fa a les unitats de nefrologia i hemodiàlisi, s'han realitzat estudis sobre la existència de Burn Out, tenint en compte la tasca que realitza el professional sanitari en aquesta àrea sanitària. Els pacients que requereixen tractament en aquestes institucions corresponen a un perfil crònic, amb el que es passen moltes hores, d'edat avançada, normalment majors de seixanta anys, que son dependents en la majoria dels casos, per tant requereixen d'una atenció més individualitzada i dedicada, de manera més prevalent, als pacients de la tercera edat. Per tant, un dels pilars bàsics per mantenir l'equilibri del pacient crònic és la relació amb el professional.

En l'estudi “¿Existe el síndrome de Burnout en unidades de diálisis de la región de Murcia?” (Fernández Guzmán. I, 2012) realitzat per professors de les facultats d'infermeria i psicologia de la universitat de Murcia, s'utilitza la revisió del Burn Out Maslach Inventory que fa Gil Monte l'any 2003, l'Inventari d'ansietat de Spielberg i

l'inventari de depressió de Beck, per tal de mesurar el nivell d'aquesta afecció en dotze unitats d'hemodiàlisis de la regió de Murcia. L'estudi compren una mostra de 197 participants.

Els resultats d'aquest estudi revelen una relació entre la depressió moderada i el síndrome, que només es mostra en un nivell de baix a mitjà. Si més no s'aprecia diferències entre els la problemàtica i el centre en el que es treballa, fent que els treballadors de centres privats i concertats tinguin nivells més alts de esgotament emocional, despersonalització i baixa satisfacció laboral. La conclusió d'aquest és que no hi ha un nivell significatiu de Burnout, si més no, no existeix el benestar òptim dels professionals, que seria l'ideal per tal de que aquests donessin lloc a una màxima qualitat assistencial.³⁰

D'altra banda, en l'estudi, "*Valoración de la ansiedad i el burnout en profesionales de enfermería de un Servicio de nefrología*"(Jiménez Maldonado. A, García Millán. S, 2016) els membres de l'àrea de nefrologia d'un hospital de Valladolid, tenen l'objectiu de valorar si existeix el síndrome a la seva unitat i si hi ha alguna característica relacionada amb l'edat i el temps de treball en la unitat, a través del Burnout Maslach Inventory i l'Inventari d'Ansietat de Spilberg. S'avalua a setze professionals d'aquest servei, de vint-i-vuit anys d'edat fins a seixanta-dos, amb una mitjana d'onze anys treballats. En pocs casos va haver-hi nivells alts de despersonalització, esgotament emocional i baixa realització laboral. Si més no, hi havia presència d'aquests símptomes en diversos casos de manera lleugera i hi va haver només un cas en que les tres vessants es trobaven afectades, indicant la presència de burnout. D'altra banda, s'aprecia un augment de l'ansietat en professionals amb més anys d'experiència i que superen l'edat de seixanta anys, d'on s'extreu que amb els anys augmenta la tensió emocional respecte al pacient, que provoca una disminució del llindar d'estrès enfront a situacions difícils.²⁶

Un altre servei de professionals d'infermeria que ha estat estudiat, són les àrees neonatals i els/les professionals matrones. Aquests es troben exposats diàriament, durant la seva jornada laboral, a pressions i factors estressants, com grans carregues de treball, situacions urgents i relació amb pacients i famílies que poden esdevenir complicades.

En l'estudi "*Prevalencia del síndrome de desgaste emocional entre matronas de un paritorio*"(Cabello Alcalá. P, 2017) es realitza una investigació quantitativa, per tal d'avaluar un problema que els autors descriuen com infravalorat, que és el burnout en professionals matrones de la província de Màlaga.

En aquest, utilitzen dades sociodemogràfiques com l'edat, sexe, tipus de contracte, hospital on treballen, antiguitat a la feina, tipus de torn, distància de la feina al domicili i persones ascendents o descendents del seu lloc de treball, juntament amb el Maslach Burnout Inventory, per tal d'avaluar el burnout i tenint en compte els factors de risc, com son la carrega de treball, les relacions interpersonals complicades, la retribució econòmica per la feina o la relació amb pacients i familiars.

S'identifica doncs, que de 62 enquestats, 4,4% dels treballadors obtenien puntuacions que referien el síndrome i un 11,8%, patien un alt risc. respecte als factors sociodemogràfics, el torn que no resultava de vint-i-quatre hores, el fet de viure molt a prop o molt lluny de la feina, el salari baix i complementar la jornada laboral amb una altra, augmentaven la puntuació en despersonalització i esgotament emocional i la disminuïen en realització laboral. Per tant, aquest factors augmenten el risc de Burnout en els treballadors. D'altra banda, queda diferenciada la presència d'aquest síndrome en un hospital en concret, el fet que reflexa que el factor causant d'estrès més influent resulta ser l'entorn.

Per tant, en aquest cas, el professional amb risc de patir l'alteració és la matrona amb un torn que no és de vint-i- quatre hores, que viu molt prop o molt lluny de la institució, que complementa l'activitat laboral en un altre centre, que considera que té una carrega de treball excessiva, mal retribuïda i que no té bona relació interprofessional, ni un bon maneig de la pressió familiar durant l'activitat laboral.²⁸

Un altre servei, del qual s'han realitzat estudis per la quantitat de factors estressants que presenta el professional que treballa allí, són les unitats de cuidatges intensius i emergències mèdiques, on es requereix una actuació immediata per tal de tractar una afecció aguda. En moltes ocasions, aquesta actuació representa la diferència entre la vida i la mort del pacient, per tant, en molts casos en un fet irremeiable i, per tant, que exerceix molta pressió sobre el professional, causant, en moltes ocasions molt d'estrès.

Un estudi sobre els professionals d'infermeria en unitats d'urgències, anomenat *"Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency departament"*(Nespereira-Campuzano. T, Vázquez-Campo.M, 2017) es realitza una avaluació sobre la intel·ligència emocional i l'estrès en el servei

d'emergències mèdiques d'un hospital, utilitzant l'escala Meta-mood, on s'avalua l'atenció al sentiment i la capacitat d'afrontar situacions difícils, i un breu qüestionari sobre Burnout on s'avaluen tres variables, la presència del síndrome, les causes i les conseqüències. A més, es relacionen les variables sociodemogràfiques com l'edat, sexe, estat civil, anys d'experiència i posició en la feina, de seixanta treballadors de la salut. Com a conclusions, s'observen factors estressants com una manca de treballadors en aquestes unitats, una gran carrega de treball, torns de moltes hores, manca de funcions per part d'infermeria, conflictes amb els pacients i altres professionals, i sobretot, es destaca l'estrès que causa la obligació de presa de decisions en poc temps i la presència de la mort.

A més, es destaca com a principal problema, el fet de que el personal d'infermeria cada cop és més tècnic i els costa analitzar les seves emocions, i això, pot afectar a la feina realitzada i, per tant, a la qualitat assistencial. Si més no, s'aprecia que com més experiència laboral en aquesta àrea, major capacitat d'expressió, i a conseqüència d'una bona claredat de discriminació de sentiments apareix una més alta realització laboral. Si més no, els nivells de despersonalització són el factor més destacat entre els professionals d'emergències, seguits de la realització personal, fent que aquests nivells alts suposin un risc de burnout.²⁴

D'altra banda, pel que fa a les unitats de cures intensives, s'ha realitzat un estudi relacionat amb les conseqüències de l'estrès crònic anomenat "*Association between burnout syndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of a university hospital*" (Fernandes Larissa. S, Nitsche Trevizani. M.J, Godoy. I, 2018), on s'introdueix el consum d'alcohol i tabac al síndrome de burnout i els problemes que poden produir a la salut professional, i les conseqüències sobre la feina, com poden ser l'absentisme laboral o la negligència. Per tal de realitzar l'estudi s'han utilitzat els següents qüestionaris: Maslach Burnout Inventari (MBI), el Test d'identificació de trastorns d'ús de l'alcohol (AUDIT), el Qüestionari de dependència de Fagerström (FDQ) i Mesura del carboni Monòxid en l'aire exhalat (COex).

S'han estudiat als professionals de unitats de cures intensives d'adults, pediàtriques, coronaries i neonatals, d'on s'ha extret que els professionals amb major risc d'estrès crònic són les dones, casades i els adults joves, amb poca experiència laboral. D'altra banda, el fet de que els professionals tinguin fills es considera un factor protector, ja que,

aquests obtenen més suport per part dels petits. D'altra banda, s'observa el fet de que els professionals de nit, es mostren menys estressats pel fet de que a la nit, no realitzen tantes tasques, ja que, cal respectar el son del pacient, dins del possible.

Un altra observació que es realitza en aquest estudi, ja observada prèviament, és la despersonalització per part dels professionals més nous, que relacionen amb la poca experiència laboral.

Per últim, l'abús de alcohol i tabac en aquest professionals, s'atribueix a una desconnexió de l'ambient de treball, utilitzant-los com relaxants o ansiolítics, per tal de fugir dels factors estressants que han sorgit durant la jornada laboral. Si més no, els resultats de l'estudi no permeten associar directament l'abús de substàncies amb el síndrome.²⁹

Un altre servei totalment diferent a l'anterior, és l'atenció primària, on els professionals tracten constantment amb pacients crònics, que requereixen essencialment prevenció i educació sobre afeccions que pateixen. Per tant, comunament, son pacients de la tercera edat, pluripatològics i que prenen molta medicació, i que estan constantment en contacte amb el sistema sanitari.

En l'estudi "*Síndrome de Burnout y riesgo suicida en enfermeras de atención primaria*" (12)s'avalua la relació entre la infermeria, com a professió considerada una de les més estressants, la depressió i el risc de suïcidi en aquests professionals. A més, en aquest s'avalua la capacitat de l'autoestima, l'ansietat i la depressió de ser predictors de risc suïcida en el personal d'infermeria. Per això s'ha utilitzat un qüestionari anònim, lliurat a 218 professionals de centres d'atenció primària del Maresme, on apareixien dades sobre variables demogràfiques, l'inventari de Burnout de Maslach, l'escala de risc suïcida de Plutchik, Escala Autoaplicada de Depressió de Zung, l'Escala de Ansiedad de la Universidad de Kuwait i l'Escala d'autoestima de Rosenberg.

A partir d'aquests, es va arribar a una lleugera associació del risc de suïcidi a una alta despersonalització i una baixa realització laboral en el personal d'atenció primària. A més, el esgotament emocional es veu estretament lligat amb trastorns depressius, l'esgotament i la pèrdua d'energia. Si més no, apareix un alt percentatge de professionals qui presenten una puntuació alta en realització laboral, que suposaria una autoavaluació positiva, amb una autoestima alta i satisfacció pel treball. En definitiva un baix nombre de professionals de la mostra obtenen una gran relació entre el síndrome i el risc de suïcidi, no obstant, hi ha un 23% dels professionals que presenten esgotament emocional,

un 13% una alta despersonalització i un 9,6% una baixa satisfacció laboral, mentre que també, un 6,2% presenta risc de suïcidi segons els qüestionaris.

En tot cas es consideren xifres que mostren una afectació moderada, però cal tenir en compte que existeix i que hi ha professionals que veuen afectada la seva satisfacció amb la feina i això afectarà posteriorment a la qualitat dels seus cuidatges.²³

Per últim, els cuidatges gerontològics i pal·liatius, representen una gran part de la professió sanitària, ja que, és la tercera edat, qui es veu més afectada per més patologies i qui requereix més cuidatges a nivell d'infermeria. A més, dins d'aquest sector, localitzem els cuidatges pal·liatius, en els que el pacient únicament requereix confort i benestar en el camí cap a la mort, on la tasca més important per part d'infermeria es evitar el dolor i tractar amb la família, qui no sempre es troba en una situació d'acceptació.

En l'estudi *“Cuidados paliativos gerontologicos: Influencia de las condiciones laborales y Burnout en el personal de enfermería”* realitzat des de la Facultat d'infermeria de la universitat de Santiago de Compostela, es seleccionen 162 professionals de diferents unitats de cuidatges pal·liatius, hospitalitzacions a domicili i PADES, als qui se'ls ha proporcionat un qüestionari on apareixen vint-i-dos preguntes sobre factors sociodemogràfics, com edat, sexe i lloc de treball, així com la satisfacció laboral relacionada amb el salari, l'ambient físic de treball, la relació del treball amb la vida familiar i les discussions amb pacients. A més, s'ha proporcionat l'inventari de Burnout de Maslach, en l'adaptació de Gil Monte.

Des del primer moment, s'evidencia la proximitat amb la mort com el factor estressor més destacat entre els professionals. Aproximadament, la meitat del personal d'infermeria enquestat va mostrar un nivell alt d'esgotament emocional. En el cas de la despersonalització va ser un 50% del personal el qui va obtenir un nivell baix. I pel que fa a la realització personal, es va trobar un nivell baix en la majoria dels casos, amb un 58% dels enquestats. D'altra banda, en el referent a la satisfacció laboral, un salari baix es veu reflexat en un augment de l'esgotament emocional, mentre que com millor sigui l'ambient físic de treball menor esgotament emocional patirà el professional. A més, el professional que és capaç de conciliar correctament la seva vida laboral i familiar, veu reduït aquest factor. Per últim en quant a la satisfacció laboral, un factor important, degut a que en aquest servei es requereix una constant atenció a pacient i familiar, són les discussions que el professional pot tenir amb aquests. Aquestes, produeixen, segons

l'estudi, en l'infermer/a un augment de la despersonalització i l'esgotament emocional, que faran que aquest pateixi més risc d'estrès crònic.

Finalment, s'elabora en l'estudi un perfil de professional ideal per aquest servei, caracteritzat per una adaptació al ambient de treball, que es capaç de conciliar la seva vida familiar i laboral i que en general es troba satisfet amb el tracte amb els pacients, superiors i ambient laboral.²⁵

D'altra banda, en l'estudi "*Niveles de estrés en el personal de enfermería en unidades de cuidados paliativos*" s'estudia una mostra de noranta-quatre infermeres del Servicio Galego de Saúde (SERGAS) de diferents unitats de cuidatges pal·liatius, proporcionant-los-hi un qüestionari amb diferents factors sociodemogràfics i el Inventari de Burnout de Maslach. Aquestes, es dediquen plenament al confort d'aquells pacients denominats pal·liatius, és a dir, amb una esperança de vida de menys de sis mesos posteriors al diagnòstic. Per tant, la proximitat a la mort esdevé un gran factor de risc, juntament amb la creença de falta d'habilitats, les característiques de la unitat i el personal. D'altra banda, en aquest estudi s'ha pogut comprovar que en aquests casos, l'equip pot esdevenir un factor protector.

D'altra banda, s'ha posat en relleu el fet de que aquesta àrea de la infermeria crea menys ansietat que àrees de cuidatges de vida o mort, com poden ser urgències, ja que, les professionals no han de prendre decisions en un curt període de temps amb conseqüències irremeiables. A més, la filosofia personal i el temps de formació, ajuden molt pel que fa a la relació amb el pacient terminal i la família d'aquest.

L'esgotament emocional, per la seva part apareix relacionat amb l'ambient físic, els recursos oferts i la conciliació laboral, com pot ser la relació amb pacients i familiars. La despersonalització, en aquest cas, es veu relacionada amb els anys d'experiència i la situació laboral, sentí inversament proporcionals, és a dir, a menor edat i menor experiència, major grau de despersonalització. A més, també es veurà augmentada, a conseqüència, de constants discussions amb pacients i familiars. Per últim, la realització personal i laboral, es veurà reduïda en relació amb un menor numero d'infermers/es en la planta i més nombre de torns nocturns.²⁷

En conclusió, assumim que en tots els sectors de la infermeria existeixen factors estressors que representen un risc per la salut mental del personal, i que, tot i en ocasions, ser

disminuïts, és un problema existent que condicions la qualitat assistencial i l'oferta de cuidatges.

Relació entre l'afectació a la salut mental del personal d'infermeria i la qualitat del cuidatge dels pacients.

Una professió com és la d'Infermeria, és de per sí una de les tasques més estressants que existeixen avui en dia en l'àmbit laboral. Des dels seus orígens fins els últims anys, aquesta s'ha vist sotmesa a tot un ventall de situacions, unes més simples o fàcilment resoltes, mentre que altres més complexes o amb un cert grau de dificultat, però a la mateixa vegada, pròpies d'una rutina diària que conforma o forma part d'aquesta ocupació.

Ara bé, el problema sorgeix quan d'aquesta professió, pertanyent a l'àmbit de la salut i per tant, amb l'objectiu principal de preservar la vida i evitar el sofriment de aquells que la necessiten, un professional d'infermeria pot en moltes ocasions deixar de banda el propi autocuidatge per a brindar o donar una atenció als pacients, oblidant-se en certs moments de la seva pròpia salut.^{31,32}

Es per aquesta raó que apareix el terme responsabilitat com aquella que ha de mantenir un professional de la infermeria al tenir que vetllar per la salut dels seus usuaris, convertint-se així en aquella persona referent que s'ocupa de la major part dels cuidatges que son aplicats a aquests usuaris dins de l'àmbit hospitalari. També es cert que, dins de la complexitat d'aquesta tasca s'engloben aquelles situacions que posen més a prova a un professional de la infermeria, com són aquelles relacionades amb el fet d'estar en contacte amb el sofriment, desesperació o irritabilitat dels propis pacients; aquestes són dignes de causar en el professional un major o menor grau d'estrès i que alhora, està directament relacionat amb el fet d'observar el sofriment que pateixen els pacients i també amb la realització de determinades tècniques i procediments que suposen situacions i experiències doloroses pel pacient, repercutint així sobre l'esfera psicològica del professional. D'aquesta manera, aquestes relacions establertes en determinats moments engloben majoritàriament un ambient on s'origina una intensa càrrega emocional pel professional, la qual necessita d'un bon maneig per tal de poder controlar i tenir cura de la situació, resolent-la així de la manera més òptima i eficient possible.

Ara bé, en moltes ocasions aquestes situacions més desagradables o complexes són les mateixes que no aconsegueixen un desenllaç positiu, ja sigui per la presència de sentiments més negatius com són: frustració, ràbia, ira, impotència, temor, desesperació; tots aquests afecten a la manera de treballar d'un professional i com exerceix la seva tasca en aquell moment, ocasionant-li un nivell d'estrès que dona com a conseqüència una mala adaptació a nivell global, però que sobretot, afecta al grau de satisfacció dels propis pacients i a la seva qualitat de vida.

Fent referència a allò mencionat anteriorment, i per entrar un poc més en detall amb l'estreta relació mantinguda entre aquesta afectació de la salut mental pròpia del personal d'infermeria amb la qualitat dels cuidatges aplicats als pacients, trobem reforçada aquesta idea amb l'article titulat "*Impacto en la salud mental de la enfermera que otorga cuidados en situaciones estresantes*" (Luz Muñoz Zambrano Carmen, Rumie Díaz Hossn, Torres Gómez Gabriela, Villarroel Julio Karla, 2015), basat en un estudi no experimental, transversal, descriptiu realitzat a una mostra de 70 infermeres que treballen en situacions on predomina l'estrès pertanyents a determinats centres assistencials de mitjana i alta complexitat, tant públics com privats; segons aquest mateix, s'observa com un 48'5% del total de professionals d'infermeria analitzats, generen algun grau d'estrès que la majoria de les vegades ve causat per la responsabilitat que han d'assumir alhora d'atorgar cuidatges en situacions difícils que acaba ocasionant-los un gran impacte en la seva salut mental, afectant així primerament l'ambient psicològic, seguit del social i finalment, el físic.

Seguint amb aquest mateix estudi, comprovem com els propis professionals d'infermeria pateixen una alteració emocional i estrès major a causa de conflictes amb els seus superiors, seguit d'una sobrecàrrega laboral i acabant per un contacte amb el dolor i la mort dels usuaris, que també suposaria un gran factor estressant. Ara bé, tots aquests factors estressants, com be diu aquesta investigació i s'estableix per l'autor hongarès Selye, mantenir-se constantment exposat a tots aquests agents generadors d'estrès, pot causar un efecte contrari com a resposta, és a dir, una resistència a ells mateixos, produint un esgotament tant a nivell psíquic com físic i un deteriorament de l'organisme a llarga durada, afectant a la salut mental i autocuidatge del propi professional.

Ara bé, atenent al propi pacient i centrant-nos únicament en el grau de satisfacció dels cuidatges que rep junt amb un nivell òptim pel que fa a la seva qualitat de vida, i fent referència a la pròpia Florence Nightingale, la qual afirmava que *“la professió d’infermeria suposa el fet de assumir la responsabilitat de la salut d’altra persona”* (Luz Muñoz Zambrano Carmen, Rumie Díaz Hossn, Torres Gómez Gabriela, Villarroel Julio Karla, 2015), deixant així en evidència que un cuidatge holístic està basat en la demanda d’una condició física i psicològica adequada al moment en que es brinda aquesta ajuda; així mateix, podem veure com l’evidència actual afirma que per a una bona pràctica clínica d’un professional de la infermeria, es necessària una bona preparació en cadascun dels diversos aspectes que involucren tant l’aplicació d’aquests cuidatges com la manera en com es gestionen tot aquests, per tal de poder oferir una atenció de qualitat front als usuaris demandants de salut en aquell moment, els quals els atorguen una responsabilitat que engloba un intercanvi recíproc de sentiments, pensaments i experiències entre l’usuari i la infermera, amb la finalitat d’aconseguir una intervenció terapèutica de qualitat i beneficiosa per ambdues parts.³¹

D’altra banda, atenent a altres estudis com es el anomenat *“Nurse Burnout and Patient Satisfaction”* (Doris C. Vahey, Linda H. Aiken, Douglas M. Sloane, Sean P. Clarke, Delfino Vargas, 2015), queda demostrat empíricament com l’esgotament que pateixen les infermeres, manifestat per sentiments d’esgotament emocional i la carència d’assoliments personals, constitueix un factor important que repercuteix de manera directa en el grau de satisfacció d’aquests pacients d’acord amb els cuidatges rebuts. Ara bé, segons l’autor de l’article, existeixen diversos elements modificables de l’entorn del treball dels professionals de la salut, especialment d’infermeria, dels quals cal destacar el recolzament administratiu per a la pràctica i una millora en les relacions entre infermeres i metges; totes aquestes explicarien i donarien motiu a l’aparició d’aquest esgotament emocional d’infermeria e insatisfacció del pacient.

Seguint amb les evidències contingudes en aquest article, trobem que aquests canvis en l’entorn mencionats anteriorment, poden afectar directament a la pràctica clínica exercida per un professional de la infermeria des de diferents vessants; un dels canvis més importants descrits per l’autor serien aquells corresponents a la variabilitat en quan a serveis i torns de treball, donant com a resultat un esgotament emocional que fa que aquests professionals siguin més propensos a plantejar-se intencions d’abandonar els seus llocs de treball; seguidament, trobem també contingut en els resultats d’aquest estudi, la

presència de “sentiments de baixa realització personal i despersonalització de les infermeres”, definits en aquest article com a “dos components constitutius del Síndrome Burnout i definits per Maslach” (*Doris C. Vahey, Linda H. Aiken, Douglas M. Sloane, Sean P. Clarke, Delfino Vargas, 2015*); aquests primers mencionats, fan referència a un factor important i afecten directament a aquesta satisfacció dels cuidatges brindats als pacients; en canvi, quan l'autor parla del baix assoliment personal, aquest no ve donat per una carència en quan al recolzament propi de la institució u organització assistencial, com seria el cas de l'esgotament emocional.

Ara bé, si analitzem una mica més aquesta última dada mencionada per tal de veure si existeixen alguns elements individuals addicionals, com puguin ser per exemple el reconeixement o elogi per un treball ben fet o les oportunitats d'avançar en l'àmbit laboral, poden explicar o ser la causa de la presència de sentiments d'assoliment personal propis dels professionals d'infermeria, veiem com no hi ha evidència en aquesta investigació per poder demostrar-ho; per tant, encara que actualment, tothom sabem que aquests sentiments d'assoliment personal que donen com a fruit un creixement, tant personal com professional, son alhora, importants per aconseguir una satisfacció òptima en el pacient, aquests mateixos sentiments contraris de despersonalització i amb connotació més negativa, tampoc semblen estar associats amb una possible insatisfacció dels pacients respecte al seu cuidatge.

Tot i aquestes dades tan rellevants actualment, un professionalisme adequat per part del personal d'infermeria en la seva pràctica clínica, podria pal·liar aquesta manifestació de sentiments més negatius alhora d'interaccionar amb els pacients; d'aquesta mateixa manera i fent referència a una afectació en l'àmbit mental, aquests sentiments i emocions podrien sorgir a conseqüència del Síndrome Burnout mencionat prèviament, dada que reflexaria una disminució per part dels professionals d'infermeria que el pateixen alhora de detectar una satisfacció del pacient coberta o no. Per tant, podem dir a mode de conclusió d'aquest subapartat tractat que, al augmentar el grau de satisfacció en el lloc de treball, es donarà una reducció evident de l'esgotament emocional en els treballadors, mentre que el fet de disminuir aquest grau de satisfacció ocorre l'efecte contrari, aquest esgotament i sentiments negatius es veuen incrementats notablement.³²

Estratègies d'afrontament i recomanacions pel maneig de situacions que poden produir afectació a la salut del professional.

D'aquesta manera, després d'haver exposat la relació tan estreta que es manté entre l'afectació de la salut mental dels professionals d'infermeria junt amb la qualitat dels cuidatges aplicats a cadascun dels pacients als que presten servei, podem dir que aquestes dues variables estan directament relacionades, per lo que una depèn de l'altra respectivament.

Ara bé, avui en dia és cert que la professió d'infermeria està considerada una de les professions que es troba exposada a alts nivells d'estrès laboral cada dia. De fet, aquests estressors laborals als quals s'exposen els professionals d'infermeria son els mateixos que poden provocar una sèrie de conseqüències negatives, tant en la seva salut física com mental.

D'altra banda, resulta tota una paradoxa el fet de saber que encara que una de les funcions principals que predominen en aquesta professió sigui la promoció i fomentació de l'autocuidatge del pacient, a dia d'avui comptem amb molts pocs estudis que demostrin que aquests professionals tenen cura de sí mateixos, de manera que anteposen el benestar del pacient al seu propi; així mateix, segons afirma l'autor del estudi amb títol *"Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería"* (Arrogante Óscar, 2016), una de les eines clau per tal de fomentar aquest autocuidatge està basada en el desenvolupament d'estratègies d'afrontament adaptatives a l'estrès laboral amb l'objectiu final de millorar aquesta pràctica clínica infermera.

Es important senyalar que, aquest moment en el qual fallen aquestes estratègies d'afrontament emprades pel professional, es quan es donen com a resultat les conseqüències negatives de l'estrès laboral contingudes en un procés continu en el que es troba inclòs el síndrome burnout com una resposta a l'estrès laboral de manera cronificada; a la seva vegada, aquestes eines d'afrontament son les que actuen de mediadores entre l'estrès que es percebut pel propi professional i les conseqüències que se'n comporti'n.

Llavors, un cop que el professional valora una situació com una amenaça en aquell moment, dependrà exclusivament de l'eficàcia amb la qual posi en marxa aquestes estratègies per tal de fer front a aquesta situació més complexa, intentant evitar que es donin aquestes manifestacions de l'estrès laboral amb l'objectiu d'aconseguir un equilibri en les relacions establertes entre l'usuari i el seu entorn; per tant, segons l'autor de l'estudi Arrogante, "aquest afrontament fa referència al procediment mitjançant el qual els professionals intenten dur a terme un maneig òptim de la discrepància que existeix entre les demandes que rep en el lloc de treball i els recursos dels quals disposa, desembocant així a una valoració de la situació com a estressant" (*Arrogante Óscar, 2016*),; tot i que aquests esforços que du a terme el professional sempre van encaminats cap a la resolució del problema o situació complexa, també pot ocórrer que aquests mateixos siguin els que ajudin al professional a canviar la seva percepció de la situació, a acceptar-la amb resignació o tot el contrari, a evitar-la o fugir d'aquesta.

Segons diverses investigacions modernes i basades en dades actuals, s'observa una clara distinció entre l'afrontament centrat en el problema i en aquell més focalitzat en l'emoció; el primer d'ells procuraria influir en la font que ha originat l'estrès, mentre que el segon, intentaria minimitzar les emocions i sentiments negatius ocasionats mitjançant l'ús d'estratègies com son cerca d'ajuda, expressions emocionals o evitació. Aquesta diferenciació entre ambdues sorgeix arrel del model transaccional de l'estrès dels autors Lazarus i Folkman (*Arrogante Óscar, 2016*), i està majoritàriament centrat en la interacció de l'individu, en aquest cas, el professional d'infermeria, amb el medi que l'envolta i en la manera com afronta els reptes.

Ara bé, si seguim investigant trobem d'altres estudis, com en aquest cas el metaanàlisi elaborat pels autors Connor-Smith i Flachsbart (*Arrogante Óscar, 2016*), els quals assenyalen quines son les estratègies d'afrontament junt amb la definició de cadascuna d'elles contingudes totes elles en una taula jeràrquica; com bé s'observa en aquesta, en el pic més alt s'estableix la diferència entre afrontament de compromís o també anomenat adaptatiu, del que no ho seria i per tant anomenen desadaptatiu; en el primer, es veurien involucrats intents actius pel maneig d'emocions i situacions, per contra del segon que tindria més a veure amb una falta de compromís que denotaria un allunyament del factor estressor.

Seguidament, l'afrontament basat en el compromís alhora es subdivideix en estratègies de control primari o secundari, respectivament; de manera que cadascun d'aquests tipus d'afrontaments està compost per una sèrie d'estratègies específiques de cadascun, entre les quals es destaquen l'evitació, negació, la retirada, esforços per regular i expressar adequadament les emocions, l'acceptació, reestructuració cognitiva, pensament positiu o la distracció, entre molts altres. A continuació, es mostra la taula jeràrquica d'aquestes estratègies mencionades, junt amb la definició corresponent a cada una d'elles.³³

Taula 3 Extracció estratègies d'afrontament a l'estrès i descripció.

Estratègia d'afrontament	Definició
Orientació negativa a l'emoció	Eines per aprendre a regular i expressar les emocions que no estan del tot controlades, l'estrès u hostilitat cap als demés.
Orientació mixta a l'emoció	Actituds emocionals cap al estrès que mesclen regulació amb expressió d'emocions controlades i no controlades.
Afrontament de compromís	Respostes d'apropament encaminades al factor estressor i a les reaccions a ell mateix.
Control primari	Intents actius de maneig o canvi d'una situació estressant.
Solució de problemes	Intents actius per resoldre la situació estressant mitjançant la planificació, cerca de possibles solucions, avaluació e implementació.
Recolzament instrumental	Ajuda social orientada al problema, consells i recursos disponibles.
Recolzament emocional	Ajuda social orientada a les emocions basada en la cerca del confort, empatia i aproximació amb la resta.
Recolzament social mixt	Combinació entre recolzament instrumental i emocional.
Regulació emocional	Ús d'estratègies per pal·liar les emocions negatives (relaxació, exercici físic, modulació d'expressions, etc.) per tal d'expressar-les de manera òptima.

Control secundari	Intents per adaptar-se a la nova situació estressant per ajustar-se al medi adequadament.
Distracció	Realitzar alguna activitat agradable per tal de fer un petit descans front a la situació estressant. No suposa l'evitació o negació del problema.
Reestructuració cognitiva	Cercar quina és la visió o perspectiva més positiva del problema, per poder identificar els beneficis que se'n poden obtenir (com el creixement personal, entre altres).
Acceptació	Comprendre i arribar a la conclusió meditada de que hi ha elements de la situació complexa que no poden canviar-se.
Afrontament religiós	Participar en serveis i activitats religioses per tal de tenir fe en Deu i utilitzar el rés.
Afrontament amb falta de compromís	Conjunt de respostes encaminades cap a fora de la situació estressant i emocions que genera (s'inclouen la distracció, l'ús de substàncies i els símptomes de distrés).
Falta de compromís estricta	Respostes que denoten falta de compromís total amb la situació.
Evitació	Intents d'evitar el problema, pensament i records que genera.
Negació	Intents actius de negar, ocultar les respostes generades u oblidar el problema.
Pensament il·lusori	Esperar que la situació estressant es resolgui per ella sola o que desaparegui, amb fantasies o esperances de que es transformi radicalment.
Retirada	Resposta d'aïllament personal, de manera intencionada en el qual l'individu decideix no compartir la situació ni emocions generades.
Abús de substàncies	Consum de substàncies tòxiques com alcohol, tabac o drogues amb la finalitat d'afrontar aquest estrès originat.

Per tant i per concloure amb l'apartat d'estratègies d'afrontament, en els diversos estudis consultats afirmen com per tal d'obtenir uns resultats òptims en la pràctica clínica infermera i minimitzar en la mesura de lo possible, la taxa d'aparició del síndrome burnout en els treballadors, resultaria necessari un entrenament adequat d'aquestes estratègies mencionades anteriorment, cosa que facilitaria bastant als professionals infermers el fet d'amortiguar i disminuir les conseqüències negatives fruit de l'estrès laboral generat.

L'estrès emocional en estudiants d'infermeria

Un altre dels aspectes més important i que cal mencionar és la relació establerta entre la intel·ligència emocional i el burnout en estudiants d'infermeria a conseqüència dels estudis que han de cursar. I es que com bé sabem, cada vegada comptem amb un nombre major d'institucions i centres sanitaris destinats i dedicats a l'ensenyança de nous estudiants, als quals acullen per tal de realitzar les seves pràctiques clíniques, com és el cas concret d'infermeria, o també, altres formacions específiques corresponents.

Ara bé, aquestes mateixes institucions vinculades amb les universitats, són les mateixes que es comprometen a fomentar i mantenir una promoció de la salut i del benestar dels estudiants que reben en tot moment. L'objectiu final que persegueixen aquests centres és l'assoliment d'un resultats i qualificacions òptimes per part dels estudiants, intentant que obtinguin el rendiment màxim i aprenguin com a futurs professionals de la salut i com a persones; tot i que aquest procés d'aprenentatge requereix d'un esforç per part de l'estudiant per tal de que les seves capacitats i els recursos propis amb els que compta, siguin gestionats de manera òptima, evitant en tot moment que les demandes acadèmiques generin estrès i aquest mateix, produeixi sentiments i emocions negatives que poden desbordar-se.

D'aquesta manera, si atenem al terme d'intel·ligència emocional, trobem que autors com Liébana, Fernández o Morán, afirmen en el seu article "*Relación entre la intel·ligència emocional y el burnout en estudiantes de enfermería*" (Liébana Presa Cristina, Fernández Martínez Elena, Morán Astorga Consuelo, 2017) que aquest es defineix com una característica que facilita les relacions interpersonals i que representaria els trets i destreses relacionades amb l'èxit; actualment, si fem un rastreig per la història podem comprovar com apareix l'existència d'un model creat per l'autor Goleman i en el qual consta la diferenciació entre dos tipus de competències; en primer lloc, unes personals,

les quals determinen el mode mitjançant el qual ens relacionem amb nosaltres mateixos, i d'altra banda, unes competències socials, que com bé el seu nom indica, fan referència a la manera com interaccionem amb la societat; totes ambdues competències estarien constituïdes a la vegada per una sèrie de dimensions: consciència emocional, control, motivació, empatia i habilitats socials.

D'aquesta manera, s'estableix una gran importància alhora de realitzar un estadi òptim i profitós en la institució sanitària per part de l'estudiant, ja que segons diversos estudis evidencien la relació que hi ha entre diferents variables com la satisfacció i el vincle amb els estudis que es cursen. A més a més, segons l'article mencionat, "es manté una gran influència entre les habilitats emocionals i els mecanismes afectius implicats en el burnout acadèmic" (*Liébana Presa Cristina, Fernández Martínez Elena, Morán Astorga Consuelo, 2017*). Per tant, quan parlem de burnout acadèmic ens referim a com els universitaris manifesten esgotament per les demandes ocasionades per l'estudi, adoptant així actituds de despreci i sentiments de ira e incompetència com a estudiants; aquest llavors, suposaria el punt central i més complex del síndrome burnout, mentre que l'eficàcia acadèmica estaria directament relacionada amb una personalitat predisposant al sorgiment d'aquest trastorn mental.

D'altra banda, en aquest mateix sentit trobem autors com *Extremera i Fernández-Berrocal (2006)*, els qual afirmaven l'existència de "relacions positives entre les capacitats emocionals i la salut composta per tres dimensions: mental, física i social"; aquests mateixos autors en diversos estudis, han demostrat que una formació basada en l'educació sobre la intel·ligència emocional posseeix efectes beneficiosos en els estudiants, fent especial atenció en que els estudiants son persones emocionalment intel·ligents, capaces de controlar els seus nivells d'estrès i d'establir i mantenir relacions interpersonals de qualitat, per un benestar i rendiment acadèmic òptims.

Per aquesta raó cobra tanta importància el fet de fomentar una bona formació educativa d'aquests estudiants com a futurs professionals de la infermeria, ja que tant pels infermers com per la resta del personal de la salut en general, una puntuació elevada en intel·ligència emocional pot repercutir de manera positiva, tant en el treball en equip, com en les relacions establides amb el propi pacient i família; així mateix, es destaca la importància que té aprendre a dur a terme un bon maneig de les emocions que ens permetrà tant mantenir una comunicació terapèutica òptima, com també brindar uns cuidatges de qualitat.

Atenent a un estudi realitzat pels autors d'aquest mateix article mencionat anteriorment (*Liébana Presa Cristina, Fernández Martínez Elena, Morán Astorga Consuelo, 2017*), es tracta d'una investigació de tipus quantitatiu aplicada a estudiants d'infermeria d'una universitat pública espanyola, amb un predomini de la mostra de sexe femení i una mitja d'edat de 21'52 anys; segons les dades analitzades mitjançant el mètode dem MBI-SS es conclouen dades com la que reflexa una major puntuació en empatia en aquells estudiants amb puntuacions d'intel·ligència emocional més elevades, i aquestes últimes, a la seva vegada, estan correlacionades amb un menor nombre de casos amb nivells d'esgotament i majors en eficàcia acadèmica, cosa que fa evident una menor percepció del estrès.

Per tant, comprovem com a major intel·ligència emocional, el nivell de consciència i control de les seves emocions es directament proporcional a aquesta, lo que afavoreix una motivació i assoliment dels seus objectius, presenten majors habilitats socials per relacionar-se i a més a més, saben on està el seu límit, pel que tenen una visió més autoeficaç alhora de dur a terme les tasques acadèmiques.

Ara bé, també pot ocórrer que entre estudiants d'infermeria aquestes manifestacions que afecten a l'estat mental i fruit d'una demanda acadèmica excessiva o una mala gestió de les seves emocions, els porti inclòs en alguns casos a patir depressió relacionada amb una disminució del nivell d'autoestima i amb una percepció de la seva salut física inadequada.

Abans de res, quan parlem del terme “depressió”, aquest es defineix com un trastorn mental universal, la principal pertorbació del qual és l'alteració de l'estat d'ànim o afectiu; aquesta alteració repercuteix de manera global en tot l'organisme i com a conseqüència, en les activitats de la vida diària de l'individu.

D'aquesta manera, si parlem concretament de la salut mental del professional d'infermeria, aquesta es troba exposada a sentiments forts i contradictoris a la vegada, per lo que el mateix professional es “posat a prova” ell mateix, en certa manera. Aquesta ambigüitat de sentiments i emocions, comencen a evidenciar-se en l'estudiant quan comença el seu període com a tal.³⁴

Per reforçar i contrastar aquesta informació, trobem un article basat amb un estudi d'abordatge quantitatiu-descriptiu, titulat *“La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de su salud y al interés por la salud mental”* (Ferreira Furegato Antonia Regina, Ferreira Santos Jair, Cristina da Silva Edilaine, 2008); la mostra que va participar en la investigació van ser estudiants dels tres primers anys del curs de Batxillerat en Infermeria amb predomini de sexe femení i avaluant els resultats mitjançant instruments d'estudi com escales i qüestionaris; segons afirmen els autors de l'article, destaca la dada de sols un cas de depressió greu entre tots els estudiants analitzats, dada que reflexa una baixa prevalença en aquest grup de població.

En canvi, amb relació a l'autoestima, del total de la mostra, s'observa com un 17% tenien alts nivells, mentre que l'altra majoria, presentava nivells en promig d'estima personal; a la vegada, també comprovem com tots aquells que presentaven als nivells d'estima a sí mateixos, no presentaven cap tipus de senyals ni manifestacions de depressió. Seguidament, atenent a la variable corresponent a la percepció de la seva pròpia salut física i mental, relacionada amb la depressió, observem com els estudiants amb depressió, avaluen l'estat de la seva salut mental com a no òptim, especialment avaluen la seva salut física com a deficient. En aquest mateix conjunt, crida especialment l'atenció els estudiants que no pateixen cap grau de depressió però en canvi, avaluen la seva salut física com a pèssima, en contrast amb un cas de depressió que opina que la seva salut és òptima i satisfactòria.

Entre tant, aquestes dades reflexen un desconeixement o poca informació al respecte d'aquesta temàtica, ja que aquestes mateixes persones no relacionen els símptomes somàtics amb l'estat depressiu, i en conseqüència, busquen serveis de salut formals o alternatius, tendeixen a l'automedicació o s'aïllen per les dificultats que això els comporta; aquesta carència d'informació es al respecte de incisos molt precisos, com per exemple la falta de criteris per identificar la depressió, efectes secundaris e interaccions farmacològiques, així com altres recursos terapèutics a l'abast.

Al respecte de la variable interès per la seva salut mental, s'observaven resultats positius en contrast amb estudis anteriors. És cert que, fins fa poc el malalt mental era un assumpte i competència dels hospitals psiquiàtrics i professionals especialitzats en aquest àmbit de la salut; per tant, la resta de professionals corresponents a l'àmbit sanitari, deixaven de preocupar-se en perfeccionar o actualitzar aquells coneixements adquirits sobre aquest tema en la seva carrera professional.

En contrast, aquesta situació va sofrir diversos canvis degut a la reorganització del sistema de salut i la força del moviment de la reforma psiquiàtrica, per lo que aquesta especialitat ha anat adoptant un lloc al igual de important i necessari que la resta d'especialitats.

Per tant i per concloure amb aquesta dada analitzada, segons l'anàlisi realitzat en aquest estudi, afirmem que entre els estudiants amb alguna manifestació de depressió, s'observa una tendència a tenir un major interès en la salut mental i a buscar cursos i recursos en aquesta àrea, dada que reflexa una preocupació creixent pel que fa a la seva salut.³⁵

8. Conclusió:

Sempre que pensem en infermeria, ens ve al cap l'idea d'ajuda i cuidatge d'aquells qui ho necessiten, per una situació de malaltia o per un procés crònic que requereix atenció sanitària. Per tant, ens referim a aquesta professió com una tasca d'ajuda, la qual, d'altra banda, correspon a aquelles feines identificades de risc, per la quantitat de factors estressants que les caracteritzen.

Els professionals infermers, realitzen el cuidatge integral de l'individu, entrant en els aspectes més íntims de la vida d'aquest, dedicant temps a comprendre'l i conèixer-lo, per tal de tenir una visió holística d'ell i poder cuidar-lo en tots els aspectes. Si més no, això pot ser difícil en moltes situacions, caracteritzades per diversos factors que poden limitar la capacitat de cuidar que pot tenir el/la infermer/a. Un d'aquests és l'estrès crònic que pot arribar a derivar en el síndrome de Burnout, que pot influir la manera en que un/a professional prengui la forma de treballar i la relació amb els pacients. Això es degut, a que aquest estrès crònic, a conseqüència de diversos factors psicosocials que caracteritzen la tasca infermera, juntament amb factors individuals de cada professional, produeixen en molts casos, esgotament emocional, despersonalització i una disminució de la satisfacció laboral, característics del síndrome de Burnout que va ser descrit, per primera vegada, durant la dècada dels anys 70 per Herbert Freudenberger, un metge psiquiatra americà, i estudiat en més profunditat per la doctora Christina Maslach, durant tota la seva trajectòria científica.

La hipòtesis inicial d'aquest treball, derivada de les nostres observacions personals al llarg dels anys que hem estat en contacte amb el sistema sanitari, és que els professionals es troben estressats per diverses situacions que viuen diàriament, característiques de l'entorn, i que aquestes afecten a la feina d'ajuda que realitzen sobre els pacients.

Utilitzant el mètode de la revisió de literatura i bibliografia, referent al tema, podem afirmar, per una banda, la presència d'aquest síndrome en la professió i, sobretot, la preocupació emergent que suposa la salut mental del personal d'infermeria, ja que, existeix una gran quantitat d'estudis, en diversos centres, per tal de conèixer l'estat dels treballadors. D'altra banda, es necessari tenir en compte, que no en tots els serveis la exposició a aquest estrès és la mateixa, si més no, a les característiques de cada un d'aquests se li atribueixen factors psicosocials propis.

Per aquest motiu, els diversos estudis ens mostren que no sent el mateix respecte a la feina, un/a infermer/a d'atenció primària que un/a que es dedica a l'atenció de pacients crítics o especialitzada. Si més no, l'entorn, la carrega de treball, les relacions interpersonals i professionals i els recursos, són factors que, si es troben alterats, poden produir una alteració en el pensament del professional, que a llarg termini, produirà símptomes físics i psíquics en aquests, a més de afectar a la manera com veu la seva feina i l'atenció que dedica al pacient.

La principal problemàtica de l'afectació de la salut mental en els/les infermers/es, és el fet de que en cuidar als altres, es descuidi el cuidatge intrapersonal, i això desemboca, inevitablement, en un dèficit del tractament adequat als pacients, a conseqüència dels problemes personals que afecten al propi professional. Pel que això respecta, em pogut comprovar que l'esgotament emocional en el treball, la despersonalització en quan al tracte en les persones i la satisfacció amb la feina que s'està fent són realment importants i condicionants de l'actitud enfront a les persones a qui s'atén, donant lloc, en moltes ocasions a una despreocupació pel pacient i el fet de centrar els objectius de cuidatge en la curació de l'afecció aguda del pacient, deixant de banda altres aspectes importants pel benestar integral d'aquest.

D'altra banda, durant la recerca d'informació sobre la problemàtica en professionals d'infermeria, hem trobat estudis sobre una cosa que ens afecta molt de prop: el síndrome de Burnout en els estudiants d'infermeria. En aquest cas, es la incertesa de la feina, la por a les situacions desconegudes i la demanda acadèmica, dona una sensació als alumnes de temor i inseguretat respecte a la professió, per la qual cosa els nous professionals comencen amb mal peu la seva vida laboral, ja que, si algú estudia infermeria per vocació i passió, ha de continuar amb la motivació primària i ha de bolcar-se en el que estima fer.

En definitiva, la conclusió que extraïem de tot el que hem treballat és que la professió que hem escollit es troba constantment exposada a diferents factors estressants, que en moltes ocasions no poden ser assolits pels professionals i pateixen conseqüències psicològiques, en tant que el Burnout. Si més no, resulta sorprenent el fet de que, aquesta feina que es caracteritza per ser motiu d'un estrès continu i una constant angoixa, tingui tant de personal amb una gran vocació, ganes de treballar per cuidar dels malalts, motivació per trobar-se dia a dia en front a persones de tot tipus amb tot tipus de problemes i, sobretot, el desig d'ajuda.

Per aquest raó, el que concloem sobre el treball que hem realitzat, és que, tot i que, hi presenti, constantment, dificultats, hi hagi molts factors en contra i no sigui una tasca molt agraïda, la majoria de persones que es dediquen a la infermeria ho fan degut a que, el fet de que sigui una professió d'ajuda i el poder realitzar el cuidatge d'aquelles persones en una situació difícil, els proporciona satisfacció personal i sensació de realització. És per això, que al cap i a la fi, creiem que la nostra professió s'ha de viure d'una manera diferent, cal tenir vocació per enfrontar-se dia a dia a les adversitats, i fer-ho amb paciència, empatia i motivació, sense deixar mai de banda la dignitat i l'inconformisme de pensar, que la nostra tasca es mereix molt més del que és considerada, fins al punt de ser inclús menyspreada en algunes ocasions.

Finalment, considerem que no només la infermeria és una professió que requereix atenció especial pels seus factors de risc psicosocial, si més no, en aquesta, el tenir cura dels demés, i a més d'una manera holística, adquireix una importància més elevada que en altres feines, i esdevé una mesura important, la salut de la persona qui cuida, tant física com mental, per tal de aconseguir resultats satisfactoris, i, per tan destaquem que cal respectar per damunt de tot, el fet de que és precís un cuidatge propi previ al dels altres.

9. Bibliografía:

1. Muñoz Devesa Aarón, Morales Moreno Isabel, Bermejo Higuera José Carlos, Galán González Serna José María. The help relationship in nursing. Index Enferm [Internet]. 2014 Dec; 23(4):p. 229-233. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000300008&lng=en.
2. Victoria Eugenia Cabal E., Mildred Guarnizo T. Enfermería como disciplina. Rev.colomb.enferm [Internet]. 2011 Jul; 6(6): 78-81. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4036648>
3. Anne J.Davis. El cuidar y la ética del cuidar en el siglo XXI: qué sabemos y qué debemos cuestionar. [dissertation] University of California, San Francisco (UC). 2014; 26p. Disponible en: <https://pbcoib.blob.core.windows.net/coib-publish/invar/6b0331eb-a87d-4fa3-acc7-be341a1e709c>
4. Báez-Hernández Francisco Javier, Nava-Navarro Vianet, Ramos-Cedeño Leticia, Medina-López Ofelia M. El significado de cuidado en la práctica profesional de enfermería. Aquichán [Internet]. 2009 Aug; 9(2): 127-134. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000200002&lng=en.
5. Ceballos Vasquez Paula Andrea. From the context of nursing, analyzing the humanized care. Cienc. enferm. [Internet]. 2010; 16(1): 31-35. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532010000100004&lng=es.
6. Steven L. Sauter, Lawrence R. Murphy, Joseph J. Hurrell y Lennart Lev. Factores psicosociales y de organización. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo; 2015; 34.2; p.1-88. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Enciclopedia OIT/tomo2/34.pdf>
7. Equipo Técnico de Trabajo Decente de la OIT para América Central, Haití, Panamá y República Dominicana. La organización del trabajo y los riesgos psicosociales: una mirada de género. Género, salud y seguridad en el trabajo; Organización Internacional del Trabajo (OIT) [Internet] 2015; cap.3; p.1-8. Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-san_jose/documents/publication/wcms_227402.pdf

8. Pérez Bilbao.J, Nogareda Cuixart.C. Psychosocial factors: assesment methodology of avaluation. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención (NP); 2012; P.926-932. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NTP/NTP/926a937/926w.pdf>
9. Juárez García. A. Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones: un estudio exploratorio. Investigación en Salud [Internet]. Centro Universitario de Ciencias de la Salud Guadalajara (México). 2007 Abr; vol. IX, núm. 1, pp. 57-64. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14290109>
10. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo 2000: Mejorar el desempeño de los sistemas de salud. OMS [Internet]. 2000 Marzo; A53/4; cap.4; p.1-12. Disponible en: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA53/sa4.pdf
11. Salamanca Castro., Ana Belén. Factores relacionados con la conducta de ayuda y su influencia en el ámbito del cuidado enfermero. NURE Investigación, [S.l.], jul. 2015. ISSN 1697-218X. 12(77); p.1-12. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/681>
12. Carlin.M, Fayos Ruiz.J.G. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. Annals of Psychology [Internet]. 2010 Ene; vol.26 (1); p.169-180. Disponible en: http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/20-26_1.pdf
13. Olivares Faúndez.V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. [Internet]. 2017 Abr; vol.19 (58): p.59-63. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>.
14. Torres Moreno-Cid.M.D, Sánchez Castro.S, Salamanca Castro.A.B. Enfermera con Síndrome de Burnout. Enferm Docente [Internet]. 2015 jul-dic; (104): p.39-43. Disponible en: <http://www.index-f.com/edocente/104pdf/10439.pdf>
15. España Aguilar. I; López Monte.C.L; España Aguilar, A.B. Mi motor: el paciente. Vivencias de una enfermera con estrés laboral. Arch Memoria [Internet]. 2014; (11 fasc. 4): p.1-4. Disponible en: <http://www.index-f.com/memoria/11/11401r.php>
16. Maslach. C. Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. [Internet] 2009 Abr-Jun; vol.11 (32): p. 37-43. Disponible en: <http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>
17. Claro González. V.M. Comprobación de la estructura trifactorial del inventario general Maslach para burnout y de la escala holandesa para compromiso laboral. Tesis de Maestría en Ingeniería Industrial, U. de Sonora [dissertation] 2009; cap.2: p. 1-59. Disponible en: <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/21156/Capitulo2.pdf>

18. Miravalles. J. Cuestionario de Maslach Burnout Inventory. Gabinete de Psicología [Internet] 2016 Marzo; p.1-5. Disponible en: <http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Cuestionario%20de%20Maslach%20Burnout%20Inventory.pdf>
19. Meléndez Chavez.S, Huerta González.S, Hernández Velázquez.E, Lavoignet Acosta. B.J, Santes Bastián.M.C. Síndrome de Burnout y Salud Mental en Enfermeras de un hospital. NURE Inv. [Internet] 2016 Mayo. 13(82): p. 1-6. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/801/707>
20. Espinoza Guerrero. M; Valverde Hidalgo. S; Vindas Salazar.H. Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería. Rev. Enfermería Actual en Costa Rica [Internet]. 2011 Abr-Sep; (20): p. 1-12. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/3652/3556>
21. Portero de la Cruz. S; Vaquero Abellán. M. Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral del personal de enfermería en un hospital universitario. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2015 May-June; vol. 23(3): p.543-552. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692015000300543&script=sci_arttext&tlng=es
22. Doris C. Vahey, Linda H. Aiken, Douglas M. Sloane, Sean P. Clarke, Delfino Vargas. Nurse Burnout and Patient Satisfaction. Med Care [Internet] 2015 Jul; vol. 42(2): p.57-66. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2904602/>
23. J. Joaquín Tomás-Sábado, Montserrat Maynegre-Santaulària, Meritxell Pérez-Bartolomé, Marta Alsina-Rodríguez, Roser Quinta-Barbero, Sergi Granell-Navas. Síndrome de *burnout* y riesgo suicida en enfermeras de atención primaria. Enferm Clin. [Internet] May-Jun 2010; vol. 20(3): p.173-178. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-sindrome-burnout-riesgo-suicida-enfermeras-S1130862110000707>

24. Nespereira-Campuzano. T, Vázquez-Campo.M. Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department. *Enferm Clin.* [Internet] May-June 2017; vol. 27(3): p.172-178. Disponible en: <http://www.elsevier.es/en-revista-enfermeria-clinica-english-edition--435-articulo-emotional-intelligence-stress-management-in-S2445147917300498>
25. Gómez-Cantorna. C, Clemente. M, Bugallo-Carrera. C, Gandoy-Crego. M. Cuidados paliativos gerontológicos: influencia de las condiciones laborales y burnout en el personal de enfermería. *Gerokomos* [Internet]. 2016 Sep; vol. 27(3): p.91-96. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000300002
26. Jiménez Maldonado. A, García Millán. S. Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de Nefrología. *Enferm Nefrol.* [Internet]. 2016 Jun; vol. 19(2): p.118-124. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842016000200003
27. Gómez Cantorna. C, Puga Martínez. A, Mayán Santos. J.M, Gandoy Crego. M. Niveles de estrés en el personal de enfermería de unidades de cuidados paliativos. *Gerokomos* [Internet]. 2012 Jun; vol. 23(2): p. 59-62. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2012000200003
28. Cabello Alcalá. P, Ruiz Porras. D, Mena García. M, López Gracia. D, López Morales. M.A. Prevalencia del síndrome de desgaste profesional entre las matronas de paritorio. *NURE Inv.* [Internet] nov. 2017; vol. 14(91): p.1-10. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1166/806>
29. Fernandes Larissa. S, Nitsche Trevizani. M.J, Godoy. I. Association between burnout syndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of a university hospital. *Ciênc. saúde coletiva* [Internet]. 2018 Jan; vol. 23(1): p. 203-214. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232018000100203&script=sci_arttext&tlng=en
30. Fernández Guzmán. I, Fernández Márquez. M.C, Rabadán Anta. R, Navalón Vila. C, Martínez Espejo. M.D. ¿Existe el síndrome de burnout en los profesionales de la salud de las unidades de hemodiálisis de la región de Murcia?; *Enferm Nefrol.* [Internet]. 2012 Mar; vol. 15(1): p. 07-13. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842012000100002

31. Muñoz Zambrano. C.L, Rumie Díaz. H, Torres Gómez. G, Villarroel Julio. K. IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LA (DEL) ENFERMERA(O) QUE OTORGA CUIDADOS EN SITUACIONES ESTRESANTES. Cienc. enferm. [Internet]. 2015 Abr; vol. 21(1): p. 45-53. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000100005
32. Vahey, D. C., Aiken, L. H., Sloane, D. M., Clarke, S. P., & Vargas, D. Nurse Burnout and Patient Satisfaction. *Medical Care* [Internet]; 2010 Jul; vol. 42(2), p.57–66. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2904602/>
33. Arrogante O. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. Metas Enferm. [Internet] dic 2016/ene 2017; vol. 19(10): p. 71-76. Disponible en: <http://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/>
34. [Fernández-Martínez, Elena](#); [Morán Astorga, Consuelo](#); [Liébana-Presa, Cristina](#). Relación entre la inteligencia emocional y el burnout en estudiantes de enfermería. Psychology, Society, & Education [Internet] Feb-Abr 2017; Vol. 9(3): p. 335-345. Disponible en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5424/856-3745-1-PB-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Furegato Regina Ferreira. A, Santos Licio Ferreira. J, Silva Edilaine. C. La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de su salud y al interés por la salud mental. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2008 Apr; vol. 16(2): p. 198-204. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n2/es_05.pdf
36. Albendín. L, Gómez. J.L, Cañadas-de la Fuente. G.A, Cañadas. G.R, San Luis. C, Aguayo. R. Prevalencia bayesiana y niveles de burnout en enfermería de urgencias. Una revisión sistemática. Rev. Lat-Am. Psic [Internet]. May-Ago 2016; vol. 48(2): p. 137-145. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-prevalencia-bayesiana-niveles-burnout-enfermeria-S0120053415000394>
37. Carrión García. M.A, López Barón. F, Alpunte Abelló. L. Estudio cualitativo sobre factores psicosociales de riesgo en profesionales de enfermería (Catalunya-España). Rev. Waxapa [Internet] Jul-Dic 2010; vol. 2(3): p. 27-34. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/waxapa/wax-2010/wax103e.pdf>

38. A.E.P. Mitchell. Psychological distress in student nurses undertaking an educational programme with professional registration as a nurse: their perceived barriers and facilitators in seeking psychological support. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. [Internet] 2018 May; vol. 25(4): p. 258-269. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jpm.12459>
39. Racionero Torre. C. Estrategias de intervención en profesionales de enfermería con síndrome de burnout. U. de Valladolid, Facultad Enferm. Soria [dissertation] Jun 2016; p. 1-52. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/19293/1/TFG-O%20843.pdf>
40. Enrique Parra. A, Giménez Amarilla. P. Relación entre estrés laboral, alucinación y experiencias anómalas entre profesionales de enfermería. *Rev. Ciencia y Cuidado* [Internet] Feb-May 2016; vol. 13(2): p. 22-40. Disponible en: <http://revistas.ufps.edu.co/ojs/index.php/cienciaycuidado/article/view/761/736>
41. Silva de Paula. G, Fontes-Reis. J, Conceição-Dias. L, Faria Damásio-Dutra. V, Souza-Braga. A.L, Antunes-Cortez. E. O sofrimento psíquico do profissional de enfermagem da unidade hospitalar. *Rev Colomb*. [Internet] Dic 2010; vol. 10(3): p. 267-279. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v10n3/v10n3a08.pdf>
42. Panunto Marcia. R, Edinêis de Brito. G. Ambiente de la práctica profesional y el agotamiento emocional entre enfermeros de terapia intensiva. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2013 June; vol. 21(3): p. 765-772. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692013000300765&script=sci_abstract&tlng=es
43. Cañadas-De la Fuente. G.A, Albendín-García. L, de la Fuente. E.I, San Luis. C, Gómez-Urquiza. J.L, Cañadas Gustavo. R. Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que realizan jornada física complementaria en servicios de cuidados críticos y urgencias. *Rev. Esp. Salud Pública* [Internet]. Sep 2016; vol. 90: e40015. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1135-57272016000100415
44. Garcés Cano. E, Duque Oliva. E.J. Metodología para el análisis y la revisión crítica de artículos de investigación. *INN. Rev. Cienc Adm y Soc* [Internet] 2007; vol. 17 (29): p. 184-194. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802912>
45. Congreso Internacional Virtual de Enfermería y Fisioterapia [Internet]. Orientaciones en la realización: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. Jun 2016 (Granada); Disponible en: <http://studylib.es/doc/5483101/orientaciones-en-la-realizaci%C3%B3n--revisi%C3%B3n-bibliogr%C3%A1fica>

46. Amezcua, Manuel. Cómo estructurar un Trabajo Académico en la modalidad de Revisión de la Literatura. Gómeres [blog] Mar 2015. Disponible en: <http://index-f.com/gómeres/?p=993>
47. Guirao-Goris. J.A, Olmedo Salas. A, Ferrer Ferrandis. E. El artículo de revisión. Rev Ibero-Am Enferm Com. [Internet] 2008. Disponible en: https://www.uv.es/joguigo/valencia/Recerca_files/el_articulo_de_revision.pdf
48. J.C. Vilanova. Revisión bibliográfica del tema de estudio de un proyecto de investigación. Radiología [Internet] Abr 2012; vol. 54(2):p. 108-114. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-radiologia-119-pdf-S0033833811002189-S300>

10. Annexos:

Extracció de dades:							
Base de dades	Títol del article.	Autors.	Any de publicació.	Tipus d'estudi.	Tipus d'article.	Resum.	Resultats.
PUBMED	Desgaste profesional, estrés y satisfacción labora del personal de enfermería en un hospital universitario	Silvia Portero De la Cruz, Manuel Vaquero Abellán.	Mayo-Junio, 2015.	Descriptiu-transversal d'una mostra de 258 infermers/es a través de qüestionari Maslach Burnout Inventory Nursing Stress Scale i el qüestionari Font Roja.	Article de revista.	Estudi amb objectiu de descriure característiques sociolaborals, grau d'estrès laboral, desgast professional i satisfacció laboral del personal d'infermeria d'un hospital de tercer nivell de servei sanitari públic	La mostra es predominantment femenina, l'edat aproximada són 50 anys i un 50% eres casats/des. En aquest àmbit s'ha trobat relació significativa entre l'estrès dels professionals i l'esgotament emocional i despersonalització. Els factors relacionats amb el desgast professional estan representats pel nivell d'estrès laboral, tenir alumnes de pràctiques, la convivència familiar i la satisfacció personal.
	Association between burnout síndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of a university hospital.	Larissa Santi Fernandes, Maria José Trevizani Nitsche, Ilda de Godoy	May-November, 2015	Quantitatiu realitzat a una mostra de 160 professionals de la infermeria que exerceixen les unitats de: UCI, Coronària i Pediatria. S'han utilitzat els qüestionaris de Maslach Burnout Inventory (MBI), Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), Fagerstrom Dependence Questionnaire (FDQ), and Mesurement of Carbon-	Article de revista.	Estudi amb objectiu de descriure l'afectació del Burnout en professionals d'infermeria que treballen en diferents àmbits d'Unitats de Cuidatges Intensius, en relació al consum d'alcohol i tabac.	Un total de 34 professionals del total de la mostra avaluada pateixen possiblement el Síndrome de Burnout i es troben diferents factors estressants relacionats amb l'àrea de treball, és a dir, les Unitats de Cuidatges Intensius. D'altra banda, s'ha detectat en molts casos consum d'alcohol

				Monoxide in Exhaled Air (COex)			excessiu que pot interferir en el treball. Mentre que el tabac, s'associa a un mode de fugida relacionat amb la despersonalització i l'esgotament emocional.
PUBMED	Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería que realizan jornada física complementaria en servicios de Cuidados Críticos y Urgencias.	Guillermo Arturo Cañadas-De la Fuente, Luis Albendín-García, Emilia Inmaculada de la Fuente, Concepción San Luis, José Luis Gómez-Urquiza, Gustavo Raúl Cañadas	Junio-Septiembre, 2016.	Transversal multicèntric amb una mostra de 1225 professionals d'infermeria d'Urgències de 64 centres que pertanyen al Servei Andalus de la Salut; a través de variables sociodemogràfiques, psicològiques i laborals avaluant mitjançant el Maslach Burnout Inventory i el NEO-Five Factor Inventory.	Article de revista	Estudi amb la finalitat d'analitzar l'afectació de la sobrecàrrega de treball en professionals que realitzen la Jornada Física Complementària (JFC), comparant-ho amb casos control, els quals no la realitzen.	La realització de JFC es troba directament relacionada amb la probabilitat de sofrir esgotament emocional i despersonalització. A més, en comparació amb professionals que no realitzen aquesta jornada laboral s'aprecia una major inestabilitat emocional.
	Ambiente de la práctica profesional y el agotamiento emocional entre enfermeros de terapia intensiva	Marcia Raquel Panunto, Edinéis de Brito Guirardello	Mayo-Junio, 2013.	Transversal d'abordatge quantitatiu constituït per una mostra de 129 infermers d'Unitats de Teràpia Intensiva d'adult de la regió interior de l'Estat de Sao Paulo, Brasil; recollida de dades basada en la versió resumida del Nursing Work Index-Revised (NWI-R) i el Inventari de Burnout de Maslach- IBM.	Article de revista original.	L'objectiu principal que persegueix és l'avaluació de les característiques de l'ambient de la pràctica professional dels malalts i la seva relació amb el burnout, percepció de la qualitat del cuidatge brindat, la satisfacció en el treball i la intenció d'abandonar el lloc de	Els resultats mostres com les característiques de l'ambient de la pràctica tenen gran influència en la satisfacció del treball, la percepció d'una qualitat del cuidatge determinada i una possible intenció o no de deixar el treball, amb predomini de manifestacions d'esgotament emocional en la majoria de la

						treball en els pròxims 12 mesos.	mostra; també s'assenyala que, la posició mediatra de l'esgotament emocional pot tenir influències negatives en els resultats de l'assistència prestada, dada que fa necessària la importància d'adoptar estratègies que minimitzen aquest sentiment en la infermera.
CINAHL	Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de Nefrología.	Ángel Jiménez Maldonado, Sonsoles García Millán	Abril-Junio, 2016	Quantitatiu, descriptiu, transversal i monocèntric, en el servei de Nefrologia del Hospital U. Rio de Valladolid amb una mostra de 11 infermeres i 5 TCAE, dels quals sols un era un home (amb interval d'edat que oscil·la entre 28 i 62 anys); realitzat mitjançant dos qüestionaris: el Maslach Burnout Inventory (BMI) i el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).	Article de revista.	Estudi realitzat amb l'objectiu d'analitzar i valorar la presència de Burnout en treballadors del servei de Nefrologia, observant així les diferències d'afectació tant en la professió d'infermeria com TCAE, i tenint en compte criteris com l'edat i el temps en el servei.	Un total del 77'27% de la mostra analitzada i avaluats mitjançant el BMI han donat resultats on s'observa un nivell d'esgotament poc significatiu, apareixent solament així, una persona que patia el síndrome de burnout. D'altra banda, s'aprecia clarament un desgast emocional que predomina més entre infermeres que entre les TCAE, apareixent així ansietat de tipus transitori en ambdues professions.
	Nurse Burnout and Patient Satisfaction.	Doris C.Vahey, Linda H.Aiken, Douglas M.Sloane, Sean P.Clarke, Delfino Vargas	February, 2004	Quantitatiu realitzat a una mostra de 820 infermeres i 621 pacients provinents de 40 unitats i 20 hospitals diferents situats als Estats Units. Elaborat mitjançant enquestes	Article de revista.	Estudi elaborat amb la finalitat d'analitzar l'efecte produït en l'ambient de treball infermer i l'aparició d'esgotament laboral,	Un total de la mostra examinada corresponent al 40% del personal sanitari d'infermeria referia un nivell general d'esgotament directament

				amb mesures de pràctica clínica incloses a l'Índex de treball d'infermeria revisat (NWI-R) i avaluant els resultats mitjançant el MBI i les intencions de marxar; junt amb entrevistes sobre satisfacció personal dels cuidatges aplicats per part d'infermeria als diferents pacients utilitzant l'Escala de Satisfacció Del Pacient de La Monica-Oberst (LOPSS)		el Burnout i la manera en com tots aquests repercuteixen directament sobre la satisfacció personal relacionada amb els cuidatges aplicats als pacients.	relacionat amb el grau de satisfacció dels pacients atesos lleugerament afectada. D'altra banda, es destaca una diferència important entre pacients atesos en unitats en les quals les infermeres qualificaven de tenir personal adequat, bon recolzament administratiu i relacions òptimes entre metges e infermeres en comparació amb aquells que no mantenien aquestes, mostrant-se molt més agraïts i satisfets.
	Síndrome de burnout y riesgo suicida en enfermeras de atención primaria.	Joanquín Tomás-Sábado, Montserrat Maynegre-Santaulària, Meritxell Pérez Bartolomé, Marta Alsina-Rodríguez, Roser Quinta-Barbero, Sergi Granell-Navas	Noviembre (2009) a Marzo (2010)	Diseny observacional, transversal, correlacional en el qual van participar una mostra de 146 professionals, incloent 131 dones i 15 homes amb edat mitja de 44 anys; aquests van respondre a un qüestionari evaluat mitjançant l'inventari de Burnout de Maslach, l'Escala de Risc Suïcida de Plutchik, l'Escala d'Ansietat de la Universitat de Kuwait, l'Escala Autoaplicada de Depressió de Zung i l'Escala d'Autoestima de Rosenberg.	Article de revista clínica.	Estudi realitzat amb l'objectiu d'observar la prevalença del síndrome Burnout i les seves relacions amb el risc de suïcidi, autoestima, ansietat i depressió, en professionals d'infermeria en l'àmbit d'atenció primària.	Una majoria important de la mostra enquestada va donar resultats que confirmen la relació que es qüestionava entre el síndrome de burnout i el risc suïcida del personal d'infermeria, amb manifestacions predominantment de tipus ansietat, depressió, baixa autoestima, esgotament emocional i realització personal. Això fa evident la importància que té el paper del clima laboral i la identificació precoç

							dels trastorns mentals per una prevenció adequada.
	Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department. OK	Tatiana Nespereira-Campuzano, Miriam Vázquez-Campo.	August (2016) to February (2017).	Investigació observacional, descriptiu, transversal amb un enfoc quantitatiu; la mostra estava composta de 60 professionals, dels quals 36 eres infermeres i 24 tècnics auxiliars d'Infermeria del Servei d'Urgències del Complex Hospitalari Universitari d'Ourense; com a instruments de recollida de dades es van fer servir un qüestionari anònim que inclou el Trait Meta-Mood Scale i el Qüestionari breu de burnout.	Article de revista original.	Estudi amb la finalitat principal de determinar els nivells d'estrès e detectar si existeix relació entre la intel·ligència emocional i l'estrès laboral en infermeres i auxiliars d'infermeria d'un servei d'urgències; finalment es busca una correlació amb el síndrome de burnout en les situacions més complexes.	En els resultats s'observen com un 68'1% de la mostra analitzada presenten un dèficit en l'àrea d'atenció a les emocions, situant així, la claredat emocional i la reparació d'aquestes en valors dins de la normalitat; també s'assenyala que els professionals d'infermeria d'aquest servei presentaven nivells mig-alts de burnout i que aquells amb més estabilitat laboral, son els que presentaven major capacitat per sentir i expressar sentiments propis.
	Cuidados paliativos gerontológicos: influencia de las condiciones laborales y burnout en el personal de enfermería.	Cristina Gómez-Cantoma, Miguel Clemente, César Bugallo-Carrera, Manuel Gandoy-Crego.	Mayo-Junio, 2016.	Estudi descriptiu-quantitatiu amb una mostra analitzada de 162 professionals d'infermeria de les unitats de cuidatges pal·liatius del Servei Públic Gallec de Salut, del Servei Canari de Salut i centres gerontològics residencials; els instruments d'avaluació de dades empleats van ser un qüestionari de dades sociodemogràfiques i el Maslach Burnout Inventory.	Article de revista original.	Article elaborat amb l'objectiu d'observar el grau d'afectació de la satisfacció laboral a causa de la presència de determinat grau d'estrès laboral del personal d'infermeria que treballa en aquesta unitat i brinden cuidatges a pacients terminals; també es destaca la necessitat	Del total de la mostra analitzada, s'observa un 50,93% dels professionals presentaven un nivell baix de despersonalització; també s'assenyala que el 58'4% de la població presentava una realització personal reduïda (RPR), analitzada mitjançant el MBI; per lo que els resultats demostren com un

						creixent de cuidatges pal·liatius degut a l'envelliment de la població i com afecta aquesta demanda laboral al professional infermer.	augment de satisfacció laboral comportarà una reducció de l'esgotament emocional dels treballadors i viceversa.
	Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería	Óscar Arroqante	Enero-Octubre, 2016.	Estudi qualitatiu-descriptiu basat en una revisió bibliogràfica d'articles relacionats amb la temàtica tractada i basats en dades rellevants i evidències actuals i redactat per un doctor en Psicologia, diplomant en Infermeria i professor adjunt del Centre Universitari de Ciències de la Salut San Rafael-Nebrija (Madrid).	Article especial de revista.	Estudi elaborat amb l'objectiu de definir el terme d'estratègies d'afrontament i la seva classificació, exposar quina és l'evidència empírica que es dona en les diferents investigacions infermeres i per últim, descriure les principals intervencions i opcions disponibles per un maneig òptim de les emocions negatives i situacions complexes.	Els resultats i conclusions als quals arriben diversos estudis realitzats al respecte d'aquesta temàtica són: saber identificar aquestes situacions i factors adversos que generen estrès, posar a la pràctica les diferents estratègies d'afrontament a aquest estrès laboral d'infermeria i enfortir aquelles tècniques i recursos disponibles a l'abast per tal de pal·liar aquests sentiments negatius generats.
	Niveles de estrés en el personal de enfermería de unidades de cuidados paliativos	Cristina Gómez Cantorna, Amalia Puga Martínez, José Manuel Mayán Santos, Manuel Gandoy Crego	Mayo-Junio, 2014.	Estudi descriptiu amb abordatge quantitatiu en el qual es va entrevistar a una mostra de 94 professionals d'infermeria de les unitats hospitalàries i extra hospitalàries de Cuidatges Pal·liatius, Hospitalització a Domicili i equips de suport de Cuidatges Paliatius del SERGAS (Servicio Galego de	Article de revista.	Estudi realitzat amb la finalitat principal d'esbrinar quin és el nivell d'estrès que pateixen les infermeres que treballen en unitats de cuidatges pal·liatius.	Els resultats obtinguts assenyalen com la majoria de la mostra analitzada i que treballa en aquest àmbit de la salut corresponents als cuidatges pal·liatius, no presenta un nivell d'estrès tan elevat com el que es plantejava prèviament a la realització de l'estudi.

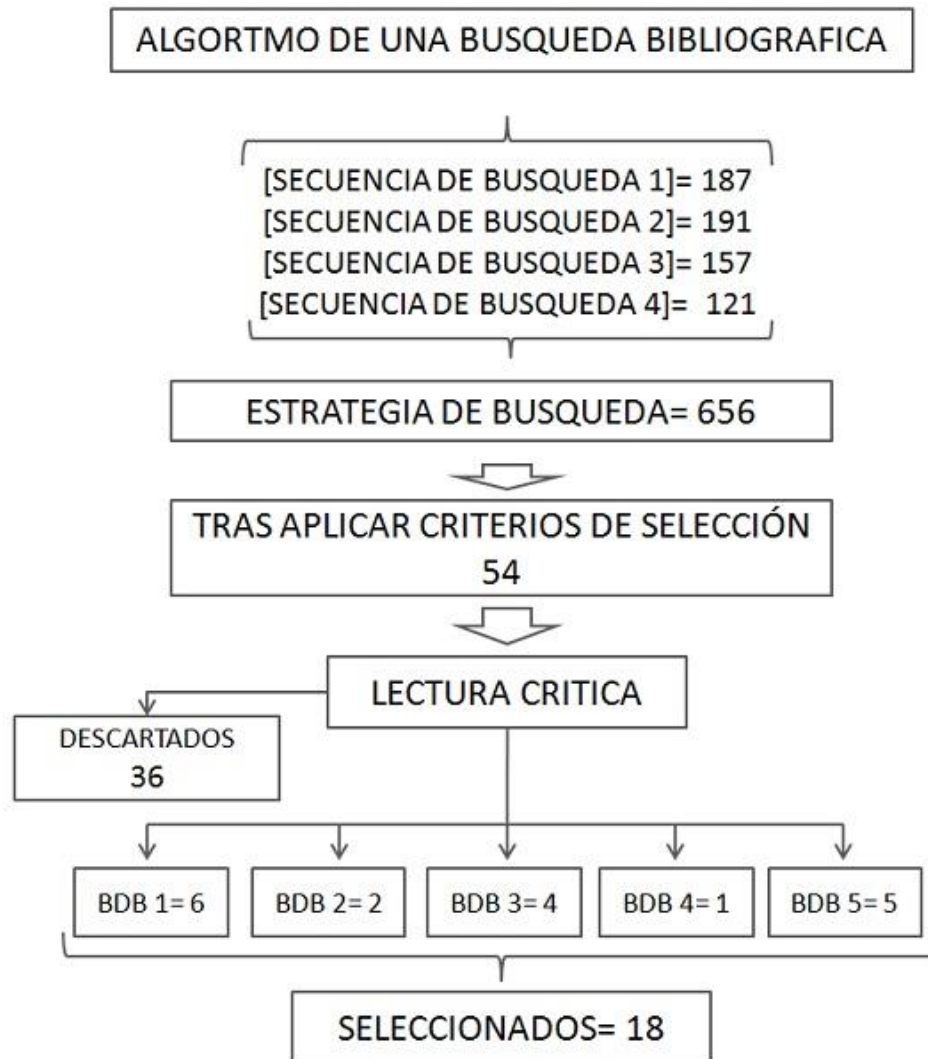
				Saúde); realitzant mitjançant qüestionaris de dades sociodemogràfiques junt amb el Maslach Burnout Inventory com a instruments d'avaluació.			
DIALNET	La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de su salud y al interés por la salud mental.	Antonia Regina Ferreira Furegato, Jair Licio Ferreira Santos, Edilaine Cristina da Silva	Marzo-Abril, 2008.	Quantitatiu-descriptiu amb recollida de dades a una mostra de 224 estudiants d'infermeria per identificar la relació de la presència de depressió amb la seva autoestima, percepció de salut física e interès per la seva salut mental; a través del qüestionari Coneixement i Punts de vista sobre la depressió, Inventari de Beck, l'Escala d'Autoestima e informacions sobre salut i Qualitat de vida.	Article de revista.	Estudi realitzat a fi d'identificar entre estudiants d'infermeria, l'estreta relació donada entre depressió i el nivell d'autoestima, observant així com els que presenten alguna manifestació, tendeixen més a interessar-se per la seva salut mental.	La mostra d'investigació comptava amb 224 estudiants dels 3 primers anys del curs de Batxillerat en Infermeria amb un perfil predominantment femení (95%) i un interval d'edat compres entre 17 a 44 anys, i estat civil solters (95%); mitjançant l'anàlisi s'observa com una carència en la salut física multiplica l'oportunitat de tenir depressió en 1/0'11, per tant són dos variables interrelacionades.
	Estresse na vida do academico em enfermagem. (Des)conhecimento e prevenção.	Sabrina Corral-Mulato, Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera, Janaina Luiza dos Santos, Larissa Angélica da Silva Philbert, Sonia Maria Villela Bueno.	Agosto (2010) a Febrero (2011).	Quantitatiu-descriptiu-exploratori realitzat a una mostra de 8 estudiants brasilenys de sexe femení cursant l'últim any del pregrau d'Infermeria, amb edat compreses entre 21 i 27 anys; elaborat mitjançant l'aplicació d'un qüestionari obert i interpretació de respostes a partir de l'anàlisi temàtic i categorització de	Article de revista original.	Anàlisi realitzat per tal de descriure la percepció personal i professional sobre l'estrès i la seva percepció i abordatge en estudiants d'infermeria, observant quin és el nivell de preparació i afrontament que mantenen.	Una majoria de la mostra analitzada va referir que l'estrès personal esta relacionat amb les situacions de desequilibri en l'àmbit professional, excés de treball i falta de vocació, lo que comporta manifestacions físiques i mentals. Per contra, proposaven el descans, les actituds optimistes i

				variables qualitatives identificades.			l'auto-control com a estratègies per alleugerir aquest estrès produït.
	O sofrimento psíquico do profissional de enfermagem da unidade de hospitalar.	Glaudston Silva de Paula, Julia Fontes-Reis, Luciana da Conceição-Dias, Virgínia Faria Damásio-Dutra, André Luiz de Souza-Braga, Elaine Antunes-Cortez.	Mayo-Octubre, 2010.	Descriptiu-explicatiu-exploratori amb enfocament qualitat-quantitatiu elaborat a una mostra de 40 individus corresponent al 45% de professionals, tècnics e infermers d'un sector hospitalari que cursen horari diürn; la recollida de dades va ser a través d'un qüestionari amb 23 preguntes, permetent també aportar opinions pròpies no incloses en aquest; l'anàlisi final realitzat mitjançant els passos de Minayo (ordenació, classificació i anàlisi).	Article de revista.	Estudi desenvolupat amb l'objectiu principal d'identificar quines són les condicions de treball de les quals disposa i està exposat el professional d'infermeria d'aquesta unitat hospitalària, i a partir d'aquestes, puguin sorgir estratègies per a realitzar possibles canvis per a una millora de les condicions de treball i consegüentment, en la salut física i mental del professional.	En l'anàlisi de dades recollides, els resultats mostraven com el professional que treballava en aquesta unitat estaven satisfets amb el seu lloc de treball en general, en senten realitzats i amb una relació interpersonal amb la resta de personal òptima; en contrast a aquesta dada, trobem que el personal tècnic auxiliar d'infermeria no mantenen les mateixes relacions interpersonals amb els superiors.
	Relación entre la intel·ligència emocional y el burnout en estudiantes de enfermería.	Cristina Liébana.Presa, Elena Fernández-Martínez y Consuelo Morán Astorga.	Febrero-Abril, 2017.	Estudi descriptiu d'abordatge quantitatiu amb una mostra constituïda per 134 estudiants de infermeria, els quals van respondre a una sèrie de qüestionaris; la recollida de dades va ser elaborada mitjançant l'Escala de Intel·ligència Emocional de Schutte-SSIE-33 i l'Escala de Intel·ligència Emocional-EIE-25 per avaluar la intel·ligència emocional, i d'altra banda el MBI-SS per valorar la	Article de revista.	Investigació realitzada amb l'objectiu de saber si existeix una relació entre la intel·ligència emocional i el burnout a conseqüència dels estudis.	En els resultats es demostrava com la intel·ligència emocional està relacionada positivament amb l'esfera de l'eficàcia acadèmica del burnout i aquesta explica un 21'7% de la seva variabilitat; també reflexa com estudiants amb elevada intel·ligència i consciència emocional, es perceben a ells

				prevalença del burnout acadèmic.			mateixos com a més eficaços en els estudis , lo que es tradueix en un major èxit acadèmic i assoliment professional posterior.
	Relación entre estrés laboral, alucinación y experiencias anómalas entre profesionales de enfermería	Alejandro Enrique Parra, Paola Gimenez-Amarilla	Julio-Diciembre, 2016.	Estudi descriptiu-quantitatiu basat en estadístiques analitzant a una mostra de 39 infermers(es); els instruments utilitzats van ser: la Encuesta de Experiencias Anómalo/Paranormales en Enfermeras Y Trabajadores de la Salud, el Maslach Burnout Inventory, el Cuestionario de Experiencias Alucinatorias y la Escala de Absorción de Tellegen.	Article de revista.	Estudi elaborat amb l'objectiu d'analitzar els diferents tipus i freqüències d'experiències no tan usuals que es donen en l'àmbit hospitalari, així com la seva relació amb l'estrès laboral generat en els treballadors, comparant-les entre sí mateixes.	Els resultats obtinguts de la mostra analitzada van confirmar que aquells professionals que patien alguna experiència anòmala no tenien tendència a experimentar un estrès laboral major, mentre que si que predominaven una quantitat de treballadors amb manifestacions d'absorció psicològica.
	Prevalencia del síndrome de desgaste profesional entre las matrones de paritorio.	Pablo Cabello Alcalá, David Ruiz Porras, Mercedes Mena García, Daniel López García, Mª Ángeles López Morales.	Julio-Octubre, 2017.	Estudi amb enfoc descriptiu i analític transversal compost per una mostra de 72 matrones d'àrees d'hospitals públics de Málaga; com a instruments d'estudi es van fer servir el MBI-HSS i una avaluació de dades demogràfiques i possibles causes de desgast emocional.	Article de revista.	Anàlisi realitzat amb la finalitat d'esbrinar la prevalença del síndrome Burnout entre matrones que treballen en paritoris d'hospitals públics.	Es van obtenir un total de 4'4% de matrones amb indicació del síndrome de burnout, junt amb un 11'8% amb risc de patir-lo; també s'assenyalava la relació d'afectació d'altres factors com són: tipus de torn, distància des del domicili fins al lloc de treball i activitats privades complementàries al treball realitzat.
	Síndrome de burnout y salud mental en enfermeras de un hospital.	Sendy Meléndez Chavez, Sara Huerta González, Evelia	Enero, 2016.	Investigació elaborada d'abordatge observacional, descriptiu de correlació i transversal a una mostra	Article de revista.	Estudi basat amb la mesura del grau de relació establerta entre el síndrome de Burnout	Els resultats obtinguts al finalitzar l'estudi mostraven percentatges del 77% amb

		Hernández Velázquez, Blanca Judith Lavoignet Acosta, María del Carmen Santes Bastián		constituïda per 80 infermeres pertanyents a un hospital de segon nivell d'atenció i en diferents torns i serveis; es va fer ús de l'Escala MBI y el Cuestionario de Salud de Goldberg.		i la Salut Mental en infermeres d'un hospital.	manifestacions d'esgotament emocional de nivell mitjà junt amb un 70% del total amb baixa realització professional; tots aquests a la vegada, presentaven alteració del patró del son i de la conducta, característiques del síndrome en qüestió.
	Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería.	Marianela Espinoza Guerrero, Sharon Valverde Hidalgo, Hellen Vindas Salazar.	Febrero, 2011.	Investigació amb enfoc qualitatiu fenomenològic, basat en una mostra integrada per infermeres d'una sala quirúrgica de l'Hospital Hotel La Católica; es fa fer servir una intervenció grupal determinant el perfil d'entrada segons els suposats de Betty Neuman, i posteriorment, aplicant els 5 passos de sistematització, segons les recomanacions de Jara(2004).	Article de revista.	La finalitat principal que té aquest estudi és la d'avaluar quina és la vivència pròpia de l'estrès que té lloc en professionals de la infermeria, així com veure quins són els aspectes relacions amb aquest estrès i el seu grau d'afectació.	La mostra analitzada i participant en l'estudi, expressaven un estrès generat de grau mitjà a significatiu; els aspectes personals més afectats per aquest estrès eren: la confiança en sí mateixos alhora de prendre decisions, l'expressió de sentiments, l'autonomia i la resolució de problemes; també s'assenyalava la relació entre nivells elevats d'estrès i els factors de l'entorn intrapersonal e interpersonal, per lo que es destaca la necessitat d'enfortir les característiques psicològiques vitals per tal de trobar la relació estrès-malaltia.

Algoritme de cerca bibliogràfica:



[SECUENCIA DE BUSQUEDA] por ejemplo: ansiedad AND ancianos AND entorno quirúrgico
BDB anotar el nombre de la base de datos bibliográfica utilizada y el resultado de la búsqueda



Dr. Manuel Amezcua
Fundación Index - Facultad de Ciencias de la Salud, Univ.de Granada

Qüestionari de Maslach Burnout Inventory (MBI):

Se mide por medio de cuestionario Maslach de 1986 que es el instrumento más utilizado en todo el mundo, Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes y su función es medir el desgaste profesional.

El cuestionario Maslach se realiza en 10 a 15 minutos y mide los 3 aspectos del síndrome: Cansancio emocional, despersonalización, realización personal. Con respecto a las puntuaciones se consideran bajas las por debajo de 34, altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera permiten diagnosticar el trastorno.

Se consideran que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33. Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero definen el síndrome.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Las respuestas a las 22 preguntas miden tres dimensiones diferentes: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados: 0= Nunca. 1= Pocas veces al año o menos. 2= Una vez al mes o menos. 3= Unas pocas veces al mes. 4= Una vez a la semana. 5= Pocas veces a la semana. 6= Todos los días.

1 Me siento emocionalmente agotado por mi Trabajo	
2 Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3 Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigada	
4 Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	
5 Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	
6 Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7 Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	
8 Siento que mi trabajo me está desgastando	
9 Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi Trabajo	
10 Siento que me he hecho más duro con la gente	
11 Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
12 Me siento con mucha energía en mi Trabajo	
13 Me siento frustrado en mi Trabajo	
14 Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15 Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	
16 Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17 Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	
18 Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	
19 Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
20 Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	
21 Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	
22 Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado Preguntas a evaluar Valor total

- Cansancio emocional 1-2-3-6-8-13-14-16-20
- Despersonalización 5-10-11-15-22
- Realización personal 4-7-9-12-17-18-19-21

Los resultados de cada subescala:

- Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalment por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
- Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
- Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero definen el síndrome Burnout.

11. Article de revista sobre el nostre treball d'investigació:

Afectación de la salud mental del personal de enfermería en los cuidados aplicados:

Neus De la Cruz-Sánchez Badia

Mar Peretó Rovira

Dirigido por: Dr. Martín Correa-Urquiza Vidal Freyre

Resumen:

Objetivo: Conocer la afectación y las consecuencias del estrés crónico y Burnout, tanto en profesionales de diferentes servicios como en estudiantes de enfermería, y las estrategias de afrontamiento que utilizan. **Metodología:** Revisión descriptiva de estudios e investigaciones, tanto cuantitativas y cualitativas, a través de una búsqueda en las bases de datos CINHALL, Dialnet y Pubmed, donde se haya tratado esta temática. **Resultados:** La afectación del estrés crónico y el síndrome de Burnout resulta de niveles bajos, pero en una gran cantidad de personal de enfermería en los diversos servicios, que reconocen que influye en su salud, tanto física como mental, a Además, en muchas ocasiones, las estrategias de afrontamiento utilizadas resultan negativas. La mayoría de profesionales reconoce la afectación del agotamiento emocional, la despersonalización y la baja satisfacción laboral en la calidad de sus cuidados. **Conclusión:** Hay que fomentar estrategias de afrontamiento correctos para tratar el estrés que supone la profesión de enfermería, caracterizada por un alto riesgo psicosocial.

Palabras clave: Salud Mental, Estrés, Burnout, Enfermería.

Affect of mental health of nursing personnel in applied careers :
Abstract :

Objective: To know the affectation and consequences of chronic stress and Burnout, both professionals in different services and nursing students, and the coping tools they use. Methodology: A descriptive review of quantitative and qualitative studies and research, through a search in the CINHALL, Dialnet and Pubmed databases, where this topic has been addressed. Results: The involvement of chronic stress and burnout syndrome results from low levels, but in a large number of nursing staff in various services, which recognize that it affects their health, both physically and mentally, at more, on many

occasions, the fighting strategies used are negative. Most professionals recognize the affectation of emotional exhaustion, depersonalization and low labor satisfaction in the quality of their care. Conclusion: Correct strategies for coping with the stress of the nursing profession, characterized by a high psychosocial risk, must be encouraged.

Keywords: Mental Health, Stress, Burnout, Nursing.

1. Introducción:

Desde sus inicios, la enfermería es una profesión encargada del cuidado a todos los niveles y de fomentar el bienestar bio-psico-socio-espiritual, de los pacientes que acuden y que requieren de los cuidados para su enfermedad, ya sea un proceso agudo, una afección crónica o cualquier problemática de salud.¹ Por esta razón, partiendo desde la afirmación de que el cuidar es un proceso que va más allá de la curación de la enfermedad, y se define como un proceso holístico, se establece que el cuidado será caracterizado por la actitud, el carácter y la implicación del / la enfermero / a y su capacidad de atención a los pacientes, además, evidentemente, las acciones terapéuticas y las técnicas enfermeras.^{2,3}

La enfermería, se describe principalmente, como una profesión de ayuda, se dedica esencialmente a la atención al individuo.⁴ Este hecho, puede verse en muchas ocasiones relacionado con los factores de riesgo psicosocial que presentan en muchas ocasiones las profesiones dedicadas a este ámbito, de hecho, factores como Tiempo de trabajo, Autonomía, Carga de trabajo, Demandas psicológicas, Variedad / contenido, Participación / Supervisión, Interés por el trabajador / Compensación, Desempeño de rol y Relaciones y apoyo social, descritos por el Instituto Nacional de de Salud e Higiene en el trabajo, como factores de riesgo, son en muchas ocasiones alterados en esta profesión y pueden alterar la impresión que tiene el profesional sobre su actividad laboral.^{6,7,8}

2. Marco teórico:

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud, en el año 2000.¹⁰ elabora un estudio sobre la necesidad de unidades de recursos humanos en los centros sanitarios, a fin de tomar atención en la salud mental de los trabajadores de los mismos, ya que, es cuando se empieza a apreciar, que el personal de enfermería y en general, el personal asistencial sanitario, requieren un buen tratamiento de su bienestar laboral, teniendo en cuenta la gran presencia de factores de riesgo psicosocial que los afecta.¹¹

Los diversos factores psicosociales que conforman un riesgo para los profesionales han ido haciéndose más evidentes con los cambios que ha realizado la enfermería a lo largo de los años, haciendo que uno de los principales convierta la estructura del ámbito

sanitario. Esto implica, que la tarea de enfermería cuente, cada vez más, con una mayor implicación con los pacientes, más responsabilidad, una mayor carga de trabajo, un aumento de competencias y tecnificación, produciendo, en ocasiones, situaciones estresantes derivadas de estos, que si se dan en repetidas veces llegan a producir un efecto emocional que no deja indiferente a ningún profesional.

A partir de estos supuestos, la enfermería comienza a tomar preocupación por los profesionales de su sector, teniendo en cuenta que estos factores pueden producir afectación a largo plazo. Entre muchos de estudios, uno realizado por la Health Education Authority, clasifica la enfermería como una de las profesiones más estresantes, en concreto la cuarta profesión más estresante de la vertiente asistencial.

A partir del conocimiento a la exposición al estrés crónico, aparece el concepto de "quemarse por el trabajo" (Burnout) término utilizado durante la década de los años 70 por Herbert Freudenberger, un médico psiquiatra estadounidense que durante un voluntariado en una clínica de toxicómanos, observó que los profesionales perdían progresivamente la motivación para su trabajo a medida que pasaban los años. Por lo menos la erudita del tema y quien dedicó gran parte de su carrera profesional a esta afección estuvo la psicóloga Cristina Maslach, quien presentó el síndrome por primera vez en un congreso de psicología y dio nombre al Maslach Burnout Inventory (MBI), el test de diagnóstico de este trastorno por excelencia.

Varios autores han estudiado este síndrome, diferenciándolo desde el punto de vista psicosocial, en que se describe como el producto de varios factores, y el punto de vista clínico, en el que se identifica como el resultado del estrés crónico. Maslach, en su caso, tomó la vertiente psicosocial, teniendo en cuenta algunos trabajos, que, por sus características y servicio, tenían más factores de riesgo que otros, haciendo así que estas tuvieran mayor probabilidad de sufrir estrés crónico y derivar en Burnout. Además, identificó que, en estos trabajos, las características principales de los trabajadores era un agotamiento emocional y motivacional del trabajo, una despersonalización y cinismo a la hora de distanciarse en el interaccionar con las personas, y, finalmente, una baja satisfacción por el trabajo que se encuentran realizando. Al fin y al cabo, esta afección se define como un desajuste entre las aspiraciones del trabajador y lo que el trabajo le ofrece, que en caso de ser insatisfactorio produce desmotivación y pérdida de interés.

3. Metodología:

Se realizará una revisión bibliográfica descriptiva de documentos, estudios y artículos, que hayan investigado en relación al tema escogido y que se relacionen con la salud

mental enfermera y cómo afecta ésta a su profesión, pero centrando la atención básicamente en artículos relacionados con Estrés y Síndrome de Burnout. Las bases de datos utilizadas son Dialnet, Pubmed, CINAHL y Cuidatge, incluyendo artículos de estudios cualitativos y cuantitativos presentados a partir de 2010, que se relacionen con la salud mental en la profesión de enfermería y el Burnout, en catalán, castellano, inglés y portugués, y se excluirán las revisiones bibliográficas y los artículos no relacionados con la salud mental en el personal de enfermería.

La búsqueda se basará en un algoritmo de búsqueda bibliográfica, de la Fundación Índice que pertenece a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Granada que nos indica el procedimiento a seguir para aplicar los criterios de inclusión y exclusión y, por tanto, revisar los artículos que incluyen información de nuestro interés y descartar aquellos que no lo sean.

4. Discusión y resultados:

Esta es la problemática a la que llegamos, cuando relacionamos el síndrome con la enfermería, y así lo vemos en el testimonio de Inmaculada España Aguilar¹⁵, una enfermera que nos relata resumidamente su experiencia y sus grandes objetivos cuando estudiaba, que se vieron en muchas ocasiones frustrados aportándole decepciones. Por otra parte, a modo de estudio más cuantitativo¹⁹, se entregó a varios enfermeros de un hospital universitario el MBI, además de una encuesta de factores psicosociales considerados agravantes, como realizar doble jornada o turnos de noche, una gran carga de trabajo y la compaginación con la vida familiar. En este caso, sólo unos pocos demostraron tener un proceso de estrés crónico, al menos, había muchos profesionales que presentaban los síntomas en poca cantidad, lo que también resulta preocupante.

Por otra parte, en otro estudio, se realizó una mesa redonda entre diez enfermeras del área quirúrgica del Hospital Hotel la Católica²⁰, en Costa Rica, donde pudieron asistir a talleres vivenciales, en los que se realizaban reuniones y evaluaciones, basadas en la teoría de Betty Neuman ("The Neuman Systems Model: Application to Nursing education and practice", 1982) que puntúa el estrés en varios aspectos dentro de cuatro variables (fisiológico, psicológico, sociocultural y evolutivo). En él pudieron realizar un intercambio de energías negativas y al exteriorizarlas y sentir que la impotencia, el miedo, la sobrecarga, el cansancio y la negatividad, no eran un sentimiento propio sino que aparecía en muchos otros profesionales. Llegando a la conclusión de que los factores

estresantes que las afectaban de manera individual, eran una preocupación que afectaba a todos.²¹

Por esta razón, la preocupación por el crecimiento del estrés y los factores de riesgo psicosocial en enfermería y, en consecuencia, su repercusión en Cuidatge ya la calidad asistencial, ha dado lugar a muchos estudios en los últimos años, en las diferentes áreas sanitarias, ya que, se considera que sea cual sea el servicio donde hay presencia de un profesional enfermero, hay diferentes factores que pueden afectar a la salud mental, desde las áreas de enfermos críticos hasta los centros de atención primaria. En la tabla 1 podemos observar los diversos estudios, y cómo han llegado a los trabajadores con más riesgo de padecer este síndrome, según sus características sociodemográficas y los factores que intervienen en su área sanitaria, a partir de valoraciones a través de escaleras y test, elaborados por expertos en la materia:

Tabla 4: Extracción datos de estudios sobre el Burnout en diferentes servicios de atención.

Estudi	Escala utilitzada.	Servei	Perfil de risc
Síndrome burnout i riesgo de suicidio en enfermeras de atención primaria. ²³	Inventario de Burnout de Maslach, escala de riesgo suicida de Plutchik, Escala autoaplicada de Depresión de Zung, la Escala de Ansiedad de la Universidad de Kuwait y Escala de autoestima de Rosenber	Enfermero / a de atención primaria.	Enfermero / a trabajador en atención primaria con trastorno mental (ansiedad / depresión) quien presenta agotamiento emocional, despersonalización y no muestra satisfacción por el trabajo que hace.
Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un	Burnout Maslach Inventory y el Inventario de Ansiedad Spilberg.	Enfermero / a de un servicio de nefrología.	Enfermero / a con mayor edad quien lleva trabajando más de 20 años en el servicio.

servicio de Nefrología. ²⁶			
Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department. ²⁴	la Escala Meta-mood y cuestionario donde se evalúa causas, y consecuencias del Burnout.	Enfermero / a de un servicio de emergencias médicas.	Enfermero / a que con más de 20 años trabajando al servicio, afectada por la monotonía, desorganización del servicio, con una gran carga de trabajo y problemas con otros profesionales.
¿Existe el síndrome de burnout en los profesionales de la salud de las unidades de hemodiálisis de la región de Murcia? ³⁰	Burn Out Maslach Inventory revisión Gil Monte en 2003, el Inventario de ansiedad de Spielberg.	Enfermero / a en un servicio de Nefrología y hemodiálisis.	Enfermero / a de 20 a 30 años que trabaja en una clínica privada y que manifiesta una depresión moderada.
Prevalencia del síndrome de desgaste profesional entre las matronas de paritorio. ²⁸	Maslach Burnout Inventory, datos sociodemográficos y factores de riesgo.	Enfermero / a en un servicio neonatal. Matrona.	Matrona con un turno que no sea de 24 horas, vive muy cerca o muy lejos del trabajo, que complementa actividad laboral en otro centro, con una carga de trabajo excesiva y no tiene

			una buena relación interprofesional.
Niveles de estrés en el personal de enfermería de unidades de cuidados paliativos. ²⁷	Factores sociodemográficos y Maslach Burnout Inventory (MBI) -		Enfermero / a joven, sin estabilidad laboral mostrará más despersonalización. Enfermero / a con problemas con compañeros y familiares de pacientes, presenta mayor agotamiento emocional.
Cuidados paliativos gerontológicos: influencia de las condiciones laborales y burnout en el personal de enfermería. ²⁵	Factores sociodemográficos y Malssach Burnout Inventory (MBI)	Enfermero / a en un servicio de gerontología y de cuidados paliativos.	Perfil de profesional satisfecho: satisfacción con el salario, con ambiente físico de trabajo, conciliación de vida familiar y laboral y satisfacción con su tarea.
Association between burnout syndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of a university hospital. ²⁹	Maslach Burnout Inventario (MBI), el Test de identificación de trastornos de uso del alcohol (AUDIT), el Cuestionario de dependencia de Fagerström (FDQ) y Medida del	Enfermero / a en una unidad de cuidados intensivos (UCI).	Enfermero / a soltera, quien no tiene hijos, con contrato fijo, que trabaja en turnos de 12-36h, quien no tiene buena relación con los superiores.

	carbono Monóxido en el aire exhalado (COEX).		
--	--	--	--

Una vez conocido el hecho de que en los diversos servicios de enfermería aparecen factores diferentes, pero, a la vez, presentan en muchos casos niveles medios de Burnout que afectan a su perspectiva del trabajo y disminuyen su motivación. Este factores son debidos en muchas ocasiones, a centrarse el cuidado en el paciente, y olvidar el autocuidado, que resulta muy importante para preservar la salud física y mental del profesional, y, por tanto, poder ofrecer unos cuidados óptimos.

En la mayoría de ocasiones, los profesionales de enfermería, en su trabajo, sufren una alteración emocional y estrés mayor debido a conflictos con sus superiores, seguido de una sobrecarga laboral y terminando por un contacto con el dolor y la muerte de los usuarios, que también supondría un gran factor estresante. Selye, en los su estudio enmienda, que esta exposición constante de los enfermeros / as a estrés causa una resistencia a ellos mismos, produciendo un agotamiento tanto a nivel psíquico como físico y un deterioro del organismo a larga duración, afectando a la salud mental y autocuidado del propio profesional.^{31,32}

Por otra parte, se reconoció que un cuidado holístico del paciente, está basado en la demanda de una condición física y mental correcta en el momento de cuidar al otro; asimismo, podemos ver como la evidencia actual afirma que para una adecuada calidad asistencial por parte de un profesional de la enfermería, es necesaria una buena preparación en cada uno de los diversos aspectos que involucran tanto la aplicación de estos cuidados como la forma de gestionarlos.

Un ejemplo es el artículo "Nurse Burnout and Patient Satisfaction" ³², donde se estudia empíricamente como el agotamiento que sufren las enfermeras, manifestado por sentimientos de agotamiento emocional y desmotivación por su trabajo, constituye un factor importante que repercute de manera directa en el grado de satisfacción de estos pacientes en cuanto a la atención recibida. Además, en el estudio aparece mencionada la gran importancia que adquiere el entorno en la actitud y la afectación emocional de los profesionales, dando importancia a la relación con los otros profesionales.

En el mismo, se llega a la conclusión de que otros aspectos positivos como el reconocimiento o elogio por un trabajo bien hecho o las oportunidades de avanzar en el ámbito laboral, pueden explicar o ser la causa de la presencia de sentimientos de logro personal propios de los profesionales de enfermería.

En este caso no es posible demostrarlo en el trabajo, pero también indica que estos sentimientos de logro personal que dan como fruto un crecimiento personal y profesional y son muy importantes para conseguir una satisfacción óptima en el paciente, y, de Por otra parte, estos mismos sentimientos con connotación más negativa, tampoco parecen estar asociados con una posible insatisfacción de los pacientes respecto a su cuidado

Un aspecto esencial del estudio, son las estrategias utilizadas por los profesionales para afrontar el estrés al que, como hemos podido ver, se enfrentan en muchas ocasiones de su jornada laboral, en la que paradójicamente, uno de sus principales objetivos como profesionales, se convierte fomentar el autocuidado. Por lo tanto, los profesionales de enfermería, deberán ser capaces de aplicar su formación en autocuidado y estrategias de afrontamiento a situaciones difíciles, a ellos mismos y no anteponer al otro en esta tarea. Así lo explica el documento, "Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería" 33 donde se explica la necesidad de buscar métodos para hacer frente a las situaciones adversas del día a día.

Por otra parte, hay que considerar que no todas las opciones son correctas, ya que, aunque la mayoría se encuentran encaminadas hacia la resolución del problema emergente, también puede ocurrir que estos mismos sean los que ayuden al profesional a cambiar su percepción de la situación estresante, a aceptarla con resignación o todo lo contrario, a evitarla o huir de ésta. 33

Por esta razón, se identifica la diferencia entre la metodología para tratar con la situación y resolverla, y el hecho de tratar con la emoción o sentimiento que produce la situación. El ejemplo más claro sería la diferencia entre afrontamiento de compromiso o también llamado adaptativo, del que no lo sería y por tanto llaman desadaptativo; en el primero, se verían involucrados intentos activos para el manejo de emociones y situaciones, por el contrario del segundo que tendría más que ver con una falta de compromiso que denotaría un alejamiento del factor estresor. ³⁹

Por último, un colectivo interesante al que hay que tomar atención, son los estudiantes de enfermería, quienes se enfrentan desde el primer momento a la observación y testimonios de profesionales que manifiestan los problemas derivados de la profesión. Las instituciones que preparan a futuros profesionales de enfermería buscan el logro de unos resultados y calificaciones óptimas por parte de los estudiantes, intentando que obtengan el rendimiento máximo y aprendan como futuros profesionales de la salud y como personas, lo que puede suponer para el alumno, ya de entrada un factor estresante, por la presión que supone el planteamiento del cuidado y el logro de una gran cantidad de conocimientos, requeridos por la profesión , en muy poco tiempo.³⁸

Respecto a aquellos que se preparan para esta profesión, encontramos que autores como Liébana, Fernández o Morán, han realizado estudios como "Relación entre la inteligencia emocional y el burnout en estudiantes de enfermería" ³⁴ donde se refieren a la inteligencia emocional como una característica que facilita las relaciones interpersonales y que representaría los rasgos y destrezas relacionadas con el éxito en los primeros contactos con el área hospitalaria y por lo tanto para establecer y realizar estadios óptimo y provechoso en la institución sanitaria por parte del estudiante , ya que según diversos estudios evidencian la relación que existe entre diferentes variables como la satisfacción y el vínculo con los estudios que se cursan.

Además, hay una gran relación entre las habilidades emocionales y los mecanismos afectivos y la capacidad del alumno para empezar con el logro de situaciones difíciles o estresantes, y el contacto con los pacientes. Por lo tanto, una educación basada en la inteligencia emocional sentaba válida para preparar a futuros enfermeros / as, y además, logramos que a mayor inteligencia emocional, el nivel de conciencia y control de sus emociones aumenta, lo que favorece una motivación y una mayor capacidad de alcanzar sus objetivos.

Por último en el artículo "La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de salud y el interés por la salud mental" ³⁵; la muestra que participó en la investigación fueron estudiantes que se preparaban para convertirse en enfermeras, se encontró en diferentes casos, síntomas de depresión, mientras que algunos presentaban características a niveles moderados, además, estas mismas personas, sobre todo las que presentaban más características, no relacionan los síntomas que pueden presentar con el estado depresivo, y por tanto, buscan servicios de salud formales o alternativos, tienden a la automedicación o aíslan por las dificultades que esto les

conlleve. Esto supone, que estas afecciones no sean tratadas, y que las situaciones cotidianas que viven durante sus estudios y posteriormente durante su vida profesional, producirán un aumento de esta mala gestión emocional, que puede derivar en problemas tanto físicos como psíquicos a largo plazo.

5. Conclusión:

Después del trabajo realizado, podemos concluir que existe una relación muy estrecha entre los factores de riesgo psicosociales, la profesión de enfermería y el estrés crónico que puede llegar a derivar en el Síndrome de Burnout, haciendo en muchas ocasiones que se vea afectada la calidad asistencial y el cuidado prestado por los profesionales.

Es evidente, que la tarea de enfermería, ha cambiado con los años y con ella su entorno, haciendo que aparezca una gran carga de trabajo, una tecnificación, mayores competencias y una gran responsabilidad, lo que, junto con la responsabilidad que supone un Cuidado integral del paciente, el personal enfermero actual se encuentre con dificultades para mantener una estabilidad emocional.

Actualmente, se identifica en esta profesión y en los diferentes servicios que se ubica, el Síndrome de Burnout, que aunque, en casos muy aislados se detecta, en los estudios revisados, sus síntomas (agotamiento emocional, despersonalización y baja satisfacción laboral) toman importancia en muchos de los profesionales, que en cada servicio, son caracterizados por diferentes factores, como el miedo y la irreparabilidad en los sectores de pacientes críticos o la presencia de la muerte y la comunicación en sectores de cuidados gerontológicos, haciendo que la motivación por el trabajo y la vocación inicial se vean frustradas. De hecho, se aprecia que la característica principal de este trastorno, es el desequilibrio entre las aspiraciones y objetivos que se plantea el profesional y lo que consigue en el trabajo.

Un factor importante son las estrategias que cada profesional utiliza para el afrontamiento del estrés, ya que, se ven diferenciadas para el objetivo buscado. Por un lado, algunos profesionales buscan resolver la situación que les ha provocado el desequilibrio, enfrentado así la situación, siendo esta la estrategia considerada correcta, y por otro lado, otros profesionales buscan únicamente deshacerse de las emociones y sensaciones que les ha producido la situación estresante, y por tanto, buscan estrategias de huida o olvido.

Por último, hay que apreciar los problemas que aparecen en los inicios de la vida profesional, en el momento de la preparación y el estudio, ya que, el hecho de enfrentarse a nuevas situaciones difíciles puede suponer el inicio de problemas psíquicos, sobre todo en caso de haber poca confianza para la sensación de falta de conocimientos, o la deficiencia de inteligencia emocional para conocer cómo tratar con las personas, enfrentar situaciones que pueden crear desequilibrios y un control de las emociones, pero sobre todo, aprender a amar la profesión de enfermería, que requiere vocación y espíritu de cuidado.

6. Bibliografía:

- Muñoz Devesa Aarón, Morales Moreno Isabel, Bermejo Higuera José Carlos, Galán González Serna José María. The help relationship in nursing. Index Enferm [Internet]. 2014 Dec; 23(4):p. 229-233. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000300008&lng=en.
- Victoria Eugenia Cabal E., Mildred Guarnizo T. Enfermería como disciplina. Rev.colomb.enferm [Internet]. 2011 Jul; 6(6): 78-81. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4036648>
- Anne J.Davis. El cuidar y la ética del cuidar en el siglo XXI: qué sabemos y qué debemos cuestionar. [dissertation] University of California, San Francisco (UC). 2014; 26p. Disponible en: <https://pbcoib.blob.core.windows.net/coib-publish/invar/6b0331eb-a87d-4fa3-acc7-be341a1e709c>
- Báez-Hernández Francisco Javier, Nava-Navarro Vianet, Ramos-Cedeño Leticia, Medina-López Ofelia M. El significado de cuidado en la práctica profesional de enfermería. Aquichán [Internet]. 2009 Aug; 9(2): 127-134. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000200002&lng=en.
- Ceballos Vasquez Paula Andrea. From the context of nursing, analyzing the humanized care. Cienc. enferm. [Internet]. 2010; 16(1): 31-35. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532010000100004&lng=es.
- Steven L. Sauter, Lawrence R. Murphy, Joseph J. Hurrell y Lennart Lev. Factores psicosociales y de organización. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo; 2015; 34.2; p.1-88. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo2/34.pdf>
- Equipo Técnico de Trabajo Decente de la OIT para América Central, Haití, Panamá y República Dominicana. La organización del trabajo y los riesgos psicosociales: una mirada de género. Género, salud y seguridad en el trabajo; Organización Internacional del Trabajo (OIT) [Internet] 2015; cap.3; p.1-8. Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-san_jose/documents/publication/wcms_227402.pdf
- Pérez Bilbao.J, Nogareda Cuixart.C. Psychosocial factors: assesment methodology of avaluation. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención (NP); 2012; P.926-932. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/NTP/NTP/926a937/926w.pdf>
- Juárez García. A. Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones: un estudio exploratorio. Investigación en Salud [Internet]. Centro Universitario de Ciencias de la Salud Guadalajara (México). 2007 Abr; vol. IX, núm. 1, pp. 57-64. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14290109>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo 2000: Mejorar el desempeño de los sistemas de salud. OMS [Internet]. 2000 Marzo; A53/4; cap.4; p.1-12. Disponible en: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA53/sa4.pdf
- Salamanca Castro., Ana Belén. Factores relacionados con la conducta de ayuda y su influencia en el ámbito del cuidado enfermero. **NURE Investigación**, [S.l.], jul. 2015. ISSN 1697-218X. 12(77); p.1-12. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/681>
- Carlin.M, Fayos Ruiz.J.G. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. Annals of Psychology [Internet]. 2010 Ene; vol.26 (1); p.169-180. Disponible en: http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/20-26_1.pdf
- Olivares Faúndez.V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. [Internet]. 2017 Abr; vol.19 (58): p.59-63. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>.
- Torres Moreno-Cid.M.D, Sánchez Castro.S, Salamanca Castro.A.B. Enfermera con Síndrome de Burnout. Enferm Docente [Internet]. 2015 jul-dic; (104): p.39-43. Disponible en: <http://www.index-f.com/edocente/104pdf/10439.pdf>
- España Aguilar. I; López Monte.C.L; España Aguilar, A.B. Mi motor: el paciente. Vivencias de una enfermera con estrés laboral. Arch Memoria [Internet]. 2014; (11 fasc. 4): p.1-4. Disponible en: <http://www.index-f.com/memoria/11/11401r.php>

- Maslach. C. Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. [Internet] 2009 Abr-Jun; vol.11 (32): p. 37-43. Disponible en: <http://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf>
- Claro González. V.M. Comprobación de la estructura trifactorial del inventario general Maslach para burnout y de la escala holandesa para compromiso laboral. Tesis de Maestría en Ingeniería Industrial, U. de Sonora [dissertation] 2009; cap.2: p. 1-59. Disponible en: <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/21156/Capitulo2.pdf>
- Miravalles. J. Cuestionario de Maslach Burnout Inventory. Gabinete de Psicología [Internet] 2016 Marzo; p.1-5. Disponible en: <http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Cuestionario%20de%20Maslach%20Burnout%20Inventory.pdf>
- Meléndez Chavez.S, Huerta González.S, Hernández Velázquez.E, Lavoignet Acosta. B.J, Santes Bastián.M.C. Síndrome de Burnout y Salud Mental en Enfermeras de un hospital. **NURE Inv.** [Internet] 2016 Mayo. 13(82): p. 1-6. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/801/707>
- Espinoza Guerrero. M; Valverde Hidalgo. S; Vindas Salazar.H. Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería. Rev. Enfermería Actual en Costa Rica [Internet]. 2011 Abr-Sep; (20): p. 1-12. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/3652/3556>
- Portero de la Cruz. S; Vaquero Abellán. M. Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral del personal de enfermería en un hospital universitario. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2015 May-June; vol. 23(3): p.543-552. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692015000300543&script=sci_arttext&tlang=es
- Doris C. Vahey, Linda H. Aiken, Douglas M. Sloane, Sean P. Clarke, Delfino Vargas. Nurse Burnout and Patient Satisfaction. Med Care [Internet] 2015 Jul; vol. 42(2): p.57-66. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2904602/>
- J. Joaquín Tomás-Sábado, Montserrat Maynegre-Santaulària, Meritxell Pérez-Bartolomé, Marta Alsina-Rodríguez, Roser Quinta-Barbero, Sergi Granell-Navas. Síndrome de *burnout* y riesgo suicida en enfermeras de atención primaria. Enferm Clin. [Internet] May-Jun 2010; vol. 20(3): p.173-178. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-sindrome-burnout-riesgo-suicida-enfermeras-S1130862110000707>
- Nespereira-Campuzano. T, Vázquez-Campo.M. Emotional intelligence and stress management in Nursing professionals in a hospital emergency department. Enferm Clin. [Internet] May-June 2017; vol. 27(3): p.172-178. Disponible en: <http://www.elsevier.es/en-revista-enfermeria-clinica-english-edition--435-articulo-emotional-intelligence-stress-management-in-S2445147917300498>
- Gómez-Cantorna. C, Clemente. M, Bugallo-Carrera. C, Gandoy-Crego. M. Cuidados paliativos gerontológicos: influencia de las condiciones laborales y burnout en el personal de enfermería. Gerokomos [Internet]. 2016 Sep; vol. 27(3): p.91-96. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000300002
- Jiménez Maldonado. A, García Millán. S. Valoración de ansiedad y burnout en los profesionales de enfermería de un servicio de Nefrología. Enferm Nefrol. [Internet]. 2016 Jun; vol. 19(2): p.118-124. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842016000200003
- Gómez Cantorna. C, Puga Martínez. A, Mayán Santos. J.M, Gandoy Crego. M. Niveles de estrés en el personal de enfermería de unidades de cuidados paliativos. Gerokomos [Internet]. 2012 Jun; vol. 23(2): p. 59-62. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2012000200003
- Cabello Alcalá. P, Ruiz Porras. D, Mena García. M, López Gracia. D, López Morales. M.A. Prevalencia del síndrome de desgaste profesional entre las matronas de paritorio. **NURE Inv.** [Internet] nov. 2017; vol. 14(91): p.1-10. Disponible en: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1166/806>
- Fernandes Larissa. S, Nitsche Trevizani. M.J, Godoy. I. Association between burnout syndrome, harmful use of alcohol and smoking in nursing in the ICU of a university hospital. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2018 Jan; vol. 23(1): p. 203-214. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232018000100203&script=sci_arttext&tlang=en
- Fernández Guzmán. I, Fernández Márquez. M.C, Rabadán Anta. R, Navalón Vila. C, Martínez Espejo. M.D. ¿Existe el síndrome de burnout en los profesionales de la salud de las unidades de hemodiálisis de la región de Murcia?; Enferm Nefrol. [Internet]. 2012 Mar; vol. 15(1): p. 07-13. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842012000100002

- Muñoz Zambrano. C.L., Rumie Díaz. H., Torres Gómez. G., Villarroel Julio. K. IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE LA (DEL) ENFERMERA(O) QUE OTORGA CUIDADOS EN SITUACIONES ESTRESANTES. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2015 Abr; vol. 21(1): p. 45-53. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000100005
- Vahey, D. C., Aiken, L. H., Sloane, D. M., Clarke, S. P., & Vargas, D. Nurse Burnout and Patient Satisfaction. *Medical Care* [Internet]; 2010 Jul; vol. 42(2), p.57–66. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2904602/>
- Arrogante O. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. *Metas Enferm.* [Internet] dic 2016/ene 2017; vol. 19(10): p. 71-76. Disponible en: <http://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/>
- Fernández-Martínez, Elena; Morán Astorga, Consuelo; Liébana-Presa, Cristina. Relación entre la inteligencia emocional y el burnout en estudiantes de enfermería. *Psychology, Society, & Education* [Internet] Feb-Abr 2017; Vol. 9(3): p. 335-345. Disponible en: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5424/856-3745-1-PB-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Furegato Regina Ferreira. A, Santos Lício Ferreira. J, Silva Edilaine. C. La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de su salud y al interés por la salud mental. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2008 Apr; vol. 16(2): p. 198-204. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n2/es_05.pdf
- Albendín. L, Gómez. J.L, Cañadas-de la Fuente. G.A, Cañadas. G.R, San Luis. C, Aguayo. R. Prevalencia bayesiana y niveles de burnout en enfermería de urgencias. Una revisión sistemática. *Rev. Lat-Am. Psic* [Internet]. May-Ago 2016; vol. 48(2): p. 137-145. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-prevalencia-bayesiana-niveles-burnout-enfermeria-S0120053415000394>
- Carrión García. M.A, López Barón. F, Alpuente Abelló. L. Estudio cualitativo sobre factores psicosociales de riesgo en profesionales de enfermería (Catalunya-España). *Rev. Waxapa* [Internet] Jul-Dic 2010; vol. 2(3): p. 27-34. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/waxapa/wax-2010/wax103e.pdf>
- A.E.P. Mitchell. Psychological distress in student nurses undertaking an educational programme with professional registration as a nurse: their perceived barriers and facilitators in seeking psychological support. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* [Internet] 2018 May; vol. 25(4): p. 258-269. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jpm.12459>
- Racionero Torre. C. Estrategias de intervención en profesionales de enfermería con síndrome de burnout. U. de Valladolid, Facultad Enferm. Soria [dissertation] Jun 2016; p. 1-52. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/19293/1/TFG-O%20843.pdf>
- Enrique Parra. A, Giménez Amarilla. P. Relación entre estrés laboral, alucinación y experiencias anómalas entre profesionales de enfermería. *Rev. Ciencia y Cuidado* [Internet] Feb-May 2016; vol. 13(2): p. 22-40. Disponible en: <http://revistas.ufps.edu.co/ojs/index.php/cienciaycuidado/article/view/761/736>
- Silva de Paula. G, Fontes-Reis. J, Conceição-Dias. L, Faria Damásio-Dutra. V, Souza-Braga. A.L, Antunes-Cortez. E. O sofrimento psíquico do profissional de enfermagem da unidade hospitalar. *Rev Colomb.* [Internet] Dic 2010; vol. 10(3): p. 267-279. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v10n3/v10n3a08.pdf>
- Panunto Marcia. R, Edinêis de Brito. G. Ambiente de la práctica profesional y el agotamiento emocional entre enfermeros de terapia intensiva. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet]. 2013 June; vol. 21(3): p. 765-772. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692013000300765&script=sci_abstract&tlng=es
- Cañadas-De la Fuente. G.A, Albendín-García. L, de la Fuente. E.I, San Luis. C, Gómez-Urquiza. J.L, Cañadas Gustavo. R. Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que realizan jornada física complementaria en servicios de cuidados críticos y urgencias. *Rev. Esp. Salud Pública* [Internet]. Sep 2016; vol. 90: e40015. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1135-57272016000100415
- Garcés Cano. E, Duque Oliva. E.J. Metodología para el análisis y la revisión crítica de artículos de investigación. *INN. Rev. Cienc Adm y Soc* [Internet] 2007; vol. 17 (29): p. 184-194. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81802912>
- Congreso Internacional Virtual de Enfermería y Fisioterapia [Internet]. Orientaciones en la realización: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. Jun 2016 (Granada); Disponible en: <http://studylib.es/doc/5483101/orientaciones-en-la-realizaci%C3%B3n--revisi%C3%B3n-bibliogr%C3%A1fica>
- Amezcu, Manuel. Cómo estructurar un Trabajo Académico en la modalidad de Revisión de la Literatura. *Gomeres* [blog] Mar 2015. Disponible en: <http://index-f.com/gomeres/?p=993>
- Guirao-Goris. J.A, Olmedo Salas. A, Ferrer Ferrandis. E. El artículo de revisión. *Rev Ibero-Ame Enferm Com.* [Internet] 2008. Disponible en: https://www.uv.es/joguigo/valencia/Recerca_files/el_articulo_de_revisi%C3%B3n.pdf
- J.C. Vilanova. Revisión bibliográfica del tema de estudio de un proyecto de investigación. *Radiologia* [Internet] Abr 2012; vol. 54(2):p. 108-114. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-radiologia-119-pdf-S0033833811002189-S300>

Criteris de publicació en la revista Índex d'Infermeria:

Título del Artículo	
Revista elegida con preferencia	
Sección de la revista	
Motivos de su elección	
Otras revistas de la Hemeroteca Cantárida donde aceptaría publicarlo	
Observaciones que desee realizar a los editores	

Datos del autor o autora responsable del artículo para correspondencia					
Nombre					
Apellidos					
Centro de trabajo					
Dirección postal					
Ciudad/Provincia		Código postal		País	
Teléfono		Correo electrónico			

Declaro (hacer doble clic sobre la casilla y señalar "activada", la no activación de algún punto dará lugar al rechazo del artículo sin ser evaluado)	
☐ Que es un trabajo original. ☐ Que no ha sido previamente publicado en otro medio. ☐ Que no ha sido remitido simultáneamente a otra publicación. ☐ Que todos los firmantes han contribuido intelectualmente en su elaboración y por tanto son autores materiales del mismo. ☐ Que todos los autores han leído y aprobado la versión final del manuscrito remitido, y por tanto no hay ninguna razón para introducir	☐ Que no han existido conflictos de intereses en la gestación y elaboración del manuscrito, y si pudiera haberlos por mediar financiación u otros apoyos, los autores se comprometen a declararlos en el apartado correspondiente. ☐ Que el manuscrito explica de manera honesta, exacta y transparente los resultados del estudio, que no se han omitido aspectos importantes del mismo, y que cualquier discrepancia del estudio ha sido explicada. ☐ Que, en caso de ser publicado el manuscrito, transfieren los derechos de distribución al editor, sin cuyo permiso

cambios en los mismos una vez iniciado el proceso de evaluación.	expreso no podrá reproducirse ninguno de los materiales publicados en la revista.
Este manuscrito o una versión del mismo ha sido evaluado con anterioridad en las siguientes revistas	Indicar en su caso
El texto propuesto procede de la siguiente tesis de maestría/doctorado u otro trabajo académico	Indicar en su caso
Fuente de financiamiento de la investigación	Indicar en su caso

Datos preliminares

Atención: no utilice TODO MAYÚSCULAS ni **negrita** en ninguna parte del documento

Título	
Autores por orden de aparición	Máximo 6, anotar preferentemente nombre y apellidos completos según el orden en que firmarán la comunicación, por favor subraye los apellidos. Si pertenecen a diferentes instituciones haga llamadas al siguiente campo mediante números volados, ejemplo: Lucía <u>García Rodríguez</u> ¹ , José <u>Sánchez López</u> ²
Centro/institución	Anote el departamento, servicio o unidad, el nombre del centro o institución, la ciudad y el país. Si son varias las instituciones, ordénelas numéricamente según el orden de autores. Ejemplo: 1. Departamento de Buena Práctica, Hospital Todo lo Arregla, Granada, España
Indique la contribución de cada uno de los autores al manuscrito	

Resumen no superior a 150 palabras

Atención: no utilice TODO MAYÚSCULAS ni **negrita** en ninguna parte del documento. Utilice el siguiente esquema para artículos de investigación, para otros formatos elabore un esquema propio

Objetivo principal:

Metodología:

Resultados principales:

Conclusión principal:

Palabras clave:

Abstract La traducción del resumen al inglés debe realizarse con arreglo a las reglas gramaticales y sintácticas de este idioma, debiendo evitarse la utilización de traductores electrónicos

**Traducción
del título**

Objective:

Methods:

Results:

Conclusions:

Keywords:

Cuerpo del Artículo esta sección no debe superar el tamaño de 4000 palabras (condición obligatoria para iniciar su evaluación en revistas impresas)

**Siga las siguientes
recomendaciones**

-Evite la utilización de opciones automáticas para las citas ni en otras partes del documento, por ejemplo “notas a pie de página”, “nota final”, “numeración automática”, “guionado automático”, etc.

-Evite la utilización de numeración automática para ordenar la bibliografía, utilice formato de texto normal.

-Incluya las tablas en el lugar del texto donde correspondan.

-Adjunte archivos en formato gráfico (jpg) de los gráficos e ilustraciones, indicando el lugar del texto donde colocarlos.

-Siga las normas para los autores en revistas del entorno Cantárida (<http://www.index-f.com/estilo.php>)

	Escriba a continuación el texto de la comunicación utilizando el formato por defecto (Tipo de letra Times New Roman de 12 pulgadas a espacio sencillo)
--	--

