



Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería: revisión integradora

Memoria presentada para optar al título de Graduado o Graduada en Enfermería de la Universitat Jaume I presentada por Jorge Saura Ruiz en el curso académico 2022-2023.

Este trabajo ha sido realizado bajo la tutela Beatriz Cano López.

25/05/2023

***INSERTAR DOCUMENTO RUBRICA DEL PROCESO DEL TUTOR
EVALUADO Y FIRMADO POR EL TUTOR***

Agradecimientos.

Gracias a todos los que habéis estado conmigo en estos cuatro años.

Gracias a Palace, Lucía, Sonia y María G, sin vosotros no sé qué hubiese sido de mí.

Qué bonito ha sido haber compartido este ratito de mi vida con vosotros.

Gracias a mi madre por haberme permitido esto.

Gracias a mis hermanos por haber sido la fuente de inspiración en mi vida.

Gracias a mi padre y a Conchi por haber hecho mis días más amenos.

Índice.

Resumen	1
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Síndrome de Burnout	3
1.1.1. Definición	3
1.1.2. Historia	3
1.1.3. Prevalencia.....	4
1.1.4. Manifestaciones clínicas	4
1.1.5. Diagnóstico	5
1.2. Burnout en estudiantes de enfermería	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS	6
3.1. Objetivo principal	6
3.2. Objetivos secundarios	7
4. METODOLOGÍA	7
4.1. Diseño	7
4.2. Pregunta de investigación	7
4.3. Palabras clave y descriptores en ciencias de la salud	8
4.4. Estrategias de búsqueda	9
4.5. Criterios de selección	10
4.5.1. Criterios de inclusión	10
4.5.2. Criterios de exclusión	10
4.6. Método de extracción de datos	13
4.7. Evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos	13
5. RESULTADOS	14
5.1. Selección de estudios	14
5.2. Características de los estudios incluidos	16
5.2.1. Año de publicación	16
5.2.2. Base de datos	18
5.2.3. Tipo de estudio	18

5.2.4. País de publicación	18
6. DISCUSIÓN.....	32
6.1. Síndrome de burnout en estudiantes de enfermería.....	32
6.2. Epidemiología.....	33
6.3. Diagnóstico	33
6.4. Predictores del burnout.....	33
6.4.1. Estrategias de afrontamiento	34
6.4.2. Apoyo social	35
6.4.3. Calidad del sueño.....	35
6.4.4. Empatía.....	35
6.4.5. Alcohol y drogas.....	36
6.4.6. Curso académico.....	36
6.4.7. Edad y sexo.....	36
6.5. Prevención y tratamiento	37
6.5.1. Resiliencia	37
6.5.2. Autoeficacia.....	37
6.5.3. Determinación	38
6.5.4. Atención plena	38
6.5.5. Actividades físicas y de ocio	38
6.5.6. Responsabilidad de las universidades.....	39
7. LIMITACIONES.....	40
8. CONCLUSIÓN.....	40
9. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	41
10. BIBLIOGRAFÍA	42
11. ANEXOS.....	47

Índice de tablas

Tabla 1. Pregunta de investigación con formato PIO.	7
Tabla 2. Términos de búsqueda.	8
Tabla 3. Estrategias de búsqueda.	11
Tabla 4. Características de los artículos incluidos.	20

Índice de figuras

Figura 1. Resultados de la búsqueda sin filtros automáticos según la base de datos.	14
Figura 2. Resultados de la búsqueda con filtros automáticos según la base de datos.	15
Figura 3. Distribución de los años de publicación.	16
Figura 4. Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos	17
Figura 5. Distribución de los artículos según la base de datos de extracción.	18
Figura 6. Distribución de los artículos según el tipo de estudio.....	19
Figura 7. Distribución de la procedencia de los artículos.	19

Índice de anexos

Anexo 1. Plantilla CASPe revisión sistemática.....	47
Anexo 2. Plantilla CASPe ensayo clínico.	51
Anexo 3. Plantilla CASPe estudios casos y controles.	55
Anexo 4. Plantilla CASPe estudios de cohortes.	61
Anexo 5. Características de los artículos excluidos.	66

Resumen.

Introducción: el Síndrome de Burnout es un trastorno psicológico que se da en personas con un alto nivel prolongado de estrés laboral. Este síndrome tiene repercusión tanto en la persona afectada, como en la organización donde trabaja. Los enfermeros son uno de los grupos profesionales más afectados por este síndrome, pero el estrés de éstos comienza cuando aún no han salido de las universidades. Es en su etapa como estudiantes de enfermería cuando comienza este alto nivel de agotamiento.

Objetivo: sintetizar la literatura existente acerca del efecto del síndrome de burnout en los estudiantes de enfermería.

Metodología: se realizó una revisión integradora en las bases de datos PubMed, Cochrane Library, BVS, SciELO y Scopus, empleando los Medical Subject Headings (MeSH) y los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS), conjugándolo mediante los operadores booleanos y aplicando los filtros automáticos que ofrece cada base de datos. Se establecen unos criterios de inclusión y exclusión, y se lleva a cabo el proceso de lectura crítica mediante el programa de habilidades de lectura crítica (CASPe).

Resultados: el número total de artículos encontrados fue de 904, que tras el uso de filtros automáticos quedó reducido a 169. Tras la lectura de título y resumen de estos se recuperaron 63 artículos de los cuales, 21 estaban repetidos, dejándonos con un total de 42. Tras la lectura crítica y la aplicación de la herramienta CASPe, el número total de artículos incluidos en esta revisión fue de 21 artículos.

Conclusión: el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería tiene grandes repercusiones en su salud mental, rendimiento académico y su futura vida como profesional de salud. Los factores que más influyen en su desarrollo son el periodo de prácticas clínicas, la mala calidad de sueño y las deficientes estrategias de afrontamiento del estrés. Como métodos preventivos encontramos la actitud resiliente, autoeficaz y determinada, la cual, tendría que ser promocionada desde las universidades.

Palabras clave: síndrome burnout, estudiantes enfermería, agotamiento emocional, desgaste académico.

Summary.

Introduction: Burnout Syndrome is a psychological disorder that occurs in people with a prolonged high level of work stress. This syndrome has repercussions both on the affected person and on the organization where they work. The sick are one of the professional groups most affected by this syndrome, but their stress begins when they have not yet left the universities. It is in their stage as nursing students that this high level of exhaustion begins.

Objective: to synthesize the existing literature about the effect of burnout syndrome in nursing students.

Methodology: an integrative review was carried out in the PubMed, Cochrane Library, VHL, SciELO and Scopus databases, using the Medical Subject Headings (MeSH) and the Descriptors in Health Sciences (DeCS), conjugating it through the Boolean operators and applying the automatic filters offered by each database. Some inclusion and exclusion criteria are based, and the critical reading process is carried out through the critical reading skills program (CASPe).

Results: the total number of articles found was 904, which after the use of automatic filters was reduced to 169. After reading the title and abstract of these, 63 articles were recovered, of which 21 were repeated, leaving us with a total of 42. After the critical reading and the application of the CASPe tool, the total number of articles included in this review was 21 articles.

Conclusion: burnout syndrome in nursing students has great repercussions on their mental health, academic performance, and their future life as a health professional. The factors that most influence its development are the period of clinical practice, poor quality of sleep and deficient coping strategies for stress. As preventive methods we find the resilient, self-efficacy and determined attitude, which, we have to be promoted from the universities.

Keywords: burnout syndrome, nursing students, emotional exhaustion, academic exhaustion.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Síndrome de Burnout

El Síndrome de Burnout, también conocido como “síndrome de desgaste profesional”, “síndrome del quemado” o “síndrome de sobrecarga emocional”, es un trastorno psicológico que se da en personas con un alto nivel prolongado de estrés laboral.

1.1.1. Definición

Existen varias definiciones, pero la más aceptada es la de C. Maslach, que lo define como “una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño laboral”. También se tiene muy en cuenta la definición de P. Gil-Monte que lo describe como “una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado”. Ambas definiciones coinciden en que el detonante es una inadecuada respuesta al estrés crónico.(1,2)

1.1.2. Historia

Graham Greens en 1961, fue la primera persona que reportó un caso de síndrome de desgaste profesional en su artículo “*Burnout Case*”. Pero no fue hasta 1974 que el psiquiatra J. Freudenberger hizo la primera conceptualización de esta patología gracias a las observaciones que realizó en sus compañeros de una clínica de desintoxicación para la que trabajaba. En ellos encontró una progresiva pérdida de energía y empatía hacia los pacientes, junto con diferentes grados de agotamiento, desmotivación, ansiedad y depresión con el trabajo.

Más tarde, en 1982, los psicólogos Michael P. Leiter y Cristina Maslach, crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual es el instrumento más importante de diagnóstico de esta patología desde 1986. Cabe puntualizar que la descripción del síndrome que aportó Maslach limitó éste síndrome a los profesionales que han de interactuar con otras personas en su trabajo.

Fueron Pines y Aronson, en 1988, quienes fueron más allá diciendo que cualquier profesional puede padecer este síndrome, aunque no se dediquen a ayudar a otras personas como los trabajadores de la rama de la salud.(1,2)

1.1.3. Prevalencia

En cuanto a su prevalencia, hasta el momento, los estudios realizados son múltiples, pero la mayoría no coinciden, por lo que se podría concluir que el síndrome de desgaste profesional depende del ambiente donde se desarrolla la persona y sus características propias. Otra cosa por destacar de estos estudios es que los profesionales más afectados son los encargados del cuidado de la salud, siendo los principales afectados: médicos, enfermeras, psicólogos y odontólogos.

En lo que respecta al personal de enfermería la prevalencia que encontramos en los diferentes estudios es de entre el 30,5% al 39%, siendo el género masculino el más afectado. Para algunos autores, la mayoría de los enfermeros/as presentan síntomas de este síndrome en algún momento de su carrera.(1,2)

1.1.4. Manifestaciones clínicas

En cuanto a las manifestaciones clínicas del síndrome de burnout, encontramos 3 componentes básicos:

- Cansancio o agotamiento emocional: se trata de una pérdida progresiva de la energía junto con una creciente fatiga del sujeto.
- Despersonalización, deshumanización o cinismo: es un síntoma caracterizado por el desarrollo de una defensa por parte del individuo, a los sentimientos de impotencia y frustración, creando unas actitudes negativas de insensibilidad hacia las personas que va dirigido el trabajo del sujeto.
- Baja realización personal: la persona afectada siente que su trabajo ya no tiene valor, tiene una percepción negativa de este, con sentimiento de insuficiencia personal o baja autoestima profesional.(1,2)

1.1.5. Diagnóstico

Para el diagnóstico de éste síndrome, la prueba más usada es el Maslach Burnout Inventory, ya mencionado anteriormente. Se trata de una encuesta sobre los sentimientos y pensamientos para con el trabajo. Dichas preguntas se dividen en los 3 tipos de manifestaciones clínicas tratadas en el párrafo anterior, para así determinar el área en el que el paciente tiene más afección. Cada área queda evaluada con un grado de intensidad (leve, moderado o severo) con un alto nivel de validez interna y grado de confianza (86%).

Otras de las pruebas más utilizadas para el diagnóstico son el *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI), que valora tanto el desgaste personal como el relacionado con el trabajo y el relacionado con el cliente; el *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI), que sólo evalúa el agotamiento y la actitud evasiva hacia el trabajo; y por último el *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse en el Trabajo* (CESQT), que se trata de un cuestionario creado en España y que introduce la “ilusión” (desilusión progresiva, falta de expectativas) como aspecto evaluable del burnout.

Aunque se trate el diagnóstico y a pesar de que muchos médicos y profesionales de salud mental lo frecuenten, el síndrome de burnout no se describe en la *Clasificación Internacional de Enfermedades* (CIE-10), ni en el *Manual de la Asociación Estadística de los Trastornos Mentales* (DSM-IV), ni tampoco se incluyó en la nueva versión DSM-V. (1,2)

1.2. Burnout en estudiantes de enfermería

Como se ha mencionado antes, este síndrome afecta especialmente al personal de enfermería. Esto es debido a la gran carga de trabajo que tienen que asumir, sumado al componente emocional de las situaciones que tienen que experimentar. Sin embargo, este problema puede afectar a los enfermeros mucho antes de que lleguen a adentrarse en el mundo laboral. Nos referimos al ámbito académico, pues es en las universidades donde comienza este alto nivel de estrés debido a las altas demandas académicas que pueden llevar a generar este síndrome de Burnout.

En los últimos años, este tema ha sido de gran interés debido al aumento en la prevalencia del síndrome en los estudiantes de enfermería de todo el mundo. Esto ha

llevado a que muchos centros se dediquen a su estudio y prevención. En España este tema no ha pasado desapercibido. Los estudiantes de enfermería españoles también están expuestos a altos grados de estrés y cansancio emocional, debido no sólo a la carga de trabajo, sino también a la gran exposición a situaciones exigentes y emocionalmente agotadoras que tienen que vivir durante sus períodos de prácticas.

Que el síndrome de burnout afecte en la etapa estudiantil, tiene grandes efectos negativos. Los estudiantes que lo padezcan verán mermado su rendimiento académico y su motivación para con la carrera, llegando incluso a afectar su futura práctica profesional. (3,4)

2. JUSTIFICACIÓN

El síndrome de burnout se ha convertido en un tema de gran interés para los equipos de investigación psicológica y laboral debido a su prevalencia y sus consecuencias negativas tanto para el trabajador (salud, relaciones interpersonales) como para la institución (propenso al abandono, deterioro de la calidad del servicio, cierto grado de hostilidad). A pesar de que no atenta directamente a la vida, este síndrome es de suma importancia debido a que ocasiona grandes problemas a la calidad de vida y salud mental de los estudiantes, lo cual puede llegar a poner en riesgo la salud de los pacientes que atenderán en un futuro. Tal es su impacto que la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) reconoció el síndrome de burnout como factor de riesgo laboral. (1–4)

Si pudiésemos llegar a desarrollar estrategias de prevención y tratamiento efectivas, beneficiaríamos no solo a los estudiantes, si no a los pacientes y todo el sistema de salud en general, mejorando la calidad de la atención dada a los pacientes y promoviendo la formación de estudiantes de enfermería con buena salud mental.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo principal

Realizar una revisión integradora sobre la literatura existente del efecto del síndrome de Burnout en los estudiantes de enfermería.

3.2. Objetivos secundarios

- Identificar las causas y factores de riesgo.
- Encontrar formas de prevención y/o tratamiento.

4. METODOLOGÍA

4.1. Diseño

Para el presente Trabajo de Final de Grado, se ha realizado una revisión integradora de la literatura con el fin de cumplir los objetivos planteados en el apartado anterior, mediante el análisis y la discusión de los resultados encontrados a partir de la búsqueda exhaustiva en diferentes bases de datos, siguiendo una pregunta clínica. La búsqueda de la información para llevar a cabo este proyecto se inicia en marzo de 2023 y finaliza en mayo de este mismo año.

4.2. Pregunta de investigación

Esta revisión pretende responder a las preguntas relacionadas al síndrome de Burnout en la etapa estudiantil de los enfermeros. Para esto, se inicia con una pregunta de investigación en formato PIO (Patient, Intervention and Outcome), que corresponde a la siguiente cuestión: “¿Cómo afecta el síndrome de Burnout a los estudiantes de enfermería?”

Tabla 1. Pregunta de investigación con formato PIO.

P	I	O
Patient/Población de interés	Intervention/Intervención	Outcomes/Resultado de interés
Estudiantes de enfermería	Síndrome de Burnout	Afección

Fuente: elaboración propia.

4.3. Palabras clave y descriptores en ciencias de la salud

Para obtener la información relacionada con el tema de esta revisión bibliográfica, las palabras clave empleadas fueron: “Síndrome de Burnout” y “Estudiantes de enfermería”. También se usó “estudiantes de medicina” para poder descartar los resultados en los que apareciese este descriptor, pues nos queríamos centrar únicamente en los estudiantes de enfermería. Con el fin de realizar las búsquedas en bases de datos de habla inglesa, las palabras clave fueron traducidas mediante “DeepL” para una traducción más exacta. Luego, con la intención de homogeneizar los términos y obtener una búsqueda más precisa, se accedió a la fuente de Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS) y Medical Subject Headings (MeSH), que nos aportaron un lenguaje controlado mediante sus tesauros. En la Tabla 2 quedan detallados los descriptores seleccionados, así como su equivalente en el lenguaje natural usado para buscarlos.

Tabla 2. Términos de búsqueda.

Lenguaje Natural		Lenguaje controlado	
Español	Inglés	DeCS	MeSH
Síndrome de Burnout	Burnout syndrome	Agotamiento Psicológico	Burnout, Psychological
		Agotamiento Profesional	Burnout, Professional
Estudiantes de enfermería	Nursing Students	Estudiantes de Enfermería	Students, Nursing
Estudiantes de medicina	Medicine students	Estudiantes de medicina	Students, Medical

Fuente: elaboración propia.

4.4. Estrategias de búsqueda

Para la elaboración de esta revisión integradora, se realizó una búsqueda exhaustiva de la literatura en las siguientes bases de datos de ciencias de la salud: PubMed, Cochrane library, Biblioteca Virtual de Salud (BVS), Scopus y SciELO. Se adaptó la estrategia de búsqueda para cada una de estas bases de datos. Pero en lo general, se usaron las palabras clave mencionadas anteriormente, tanto en el lenguaje natural como en el controlado. Los términos se combinaron mediante los operadores booleanos “AND”, “OR” y “NOT”. El operador “AND” se usó para localizar los artículos que incluyeran “Síndrome de Burnout” y “Estudiantes de Enfermería”; el operador “OR”, para que los buscadores encontraran la palabra clave tanto en su lenguaje natural, como en su lenguaje controlado; y el operador booleano “NOT”, se utilizó para descartar el descriptor “estudiantes de medicina”, dado que muchos de los artículos encontrados incluían a estos, pero el trabajo se centra exclusivamente en los estudiantes de enfermería.

Tras realizar una primera búsqueda, se realizó una segunda búsqueda, en la cual, se usaron una serie de filtros de automáticos con la finalidad de acotar más la búsqueda, siendo esta más específica y precisa. Los filtros usados dependieron de las bases de datos, pues en algunas, estos filtros eliminaban la totalidad de los artículos existentes prácticamente. Los filtros usados han sido:

- Fecha de publicación: se acotó la búsqueda a los últimos 5 años, pero en algunas bases de datos quedaban exentos muchos de los artículos relevantes, además, en este periodo de tiempo transcurrió la pandemia de COVID-19 lo que provocó que la mayoría de artículos trataran sobre este tema, lo que podría llevar a sesgos en los resultados. Por todo esto se hizo necesario expandir la búsqueda a los últimos 10 años en muchas bases de datos.
- Idioma del artículo: se redujeron los artículos a aquellos que estaban escritos en español o inglés. A pesar de que hoy en día existen traductores en línea muy eficaces, se descartaron los artículos de idiomas no controlados, para evitar los posibles errores de dichos traductores.

- Disponibilidad del texto: se eligieron los enlaces que incluían el artículo completo, para descartar aquellos enlaces que solo ofrecían un resumen del texto.
- Bases de datos: en el buscador de BVS, se aplicó este filtro, para realizar la búsqueda solo en las bases de datos conocidas que nos ofrecía este buscador, las cuales fueron: “IBECs”, “BDENF” y “LILACS”.

Una vez resueltas estas cuestiones, podemos observar en la Tabla 3, la estrategia de búsqueda empleada en cada buscador de base de datos, junto con los resultados encontrados con y sin filtros.

4.5. Criterios de selección

Se determinan unos criterios de inclusión y exclusión de los artículos encontrados, para que la selección final se adapte al máximo a los objetivos de esta revisión integradora.

4.5.1. Criterios de inclusión

- Artículos publicados en los últimos 5/10 años (2019-2023) (2013-2023).
- Artículos provenientes de cualquier parte del mundo.
- Artículos escritos en castellano o inglés.
- Artículos con disponibilidad del texto completo.
- Artículos cuya población de estudio sea únicamente los estudiantes de enfermería.
- Artículos de cualquier tipo de estudio científico.

4.5.2. Criterios de exclusión

- Artículos repetidos en otras fuentes consultadas.
- Artículos que incluyan estudiantes de otras carreras universitarias.
- Artículos que no traten exclusivamente el síndrome de Burnout.
- Artículos que describan la enfermedad durante la pandemia de COVID-19.
- Artículos que tras la evaluación de su calidad metodológica mediante el uso de la herramienta de lectura crítica *Critical Appraisal Skills Program español* (CASPe), no demuestren rigor científico.

Tabla 3. Estrategias de búsqueda.

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Nº Art. Encontrados	Nº Art. Filtrados
PubMed	((Burnout syndrome[Title/Abstract]) OR (Burnout, Psychological[MeSH Terms]) OR (Burnout, Professional[MeSH Terms])) AND (((nursing students[Title/Abstract]) OR (Students, Nursing[MeSH Terms])) NOT ((Medicine students) OR (Students, Medical[MeSH Terms]))) AND ((y_5[Filter]) AND (fft[Filter]) AND (humans[Filter]) AND (english[Filter] OR spanish[Filter]))	216	61
Cochrane library	<p>#1 Burnout syndrome 267</p> <p>#2 MeSH descriptor: [Burnout, Psychological] explode all trees 551</p> <p>#3 MeSH descriptor: [Burnout, Professional] explode all trees 436 #4 Nursing students 329 #5</p> <p>MeSH descriptor: [Students, Nursing] explode all trees 704 #6</p> <p>Medicine students 5488 #7</p> <p>MeSH descriptor: [Students, Medical] explode all trees 1498 #8</p> <p>(#1 OR #2 OR #3) AND ((#4 OR #5) NOT (#6 OR 7)) 8 Filtros:</p> <p>The last 10 years</p>	8	7
BVS	((burnout syndrome) OR (mh:(burnout, psychological)) OR (mh:(burnout, professional))) AND ((nursing students) OR (mh:(students, nursing))) AND NOT ((medicine students) OR	340	11

	(mh:(students, medical))) AND (fulltext:"1") AND db:("LILACS" OR "BDENF" OR "IBECs") AND la:("en" OR "es")) AND (year_cluster:[2019 TO 2023])		
Scopus	(TITLE-ABS-KEY (burnout AND syndrome) OR TITLE-ABS-KEY (burnout, AND psychological) OR TITLE-ABS-KEY (burnout, AND professional)) AND (TITLE-ABS-KEY (nursing AND students) OR TITLE-ABS-KEY (students, AND nursing)) AND NOT (TITLE-ABS-KEY (medicine AND students) OR TITLE-ABS-KEY (students, AND medical)) AND (LIMIT-TO (PUBSTAGE , "final")) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2023) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019)) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "Spanish")) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "NURS") OR LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC"))	339	89
SciELO	BURNOUT or BURNOUT SYNDROME or BURNOUT-ACADEMIC or BURNOUT-ACADEMICO or BURNOUT-SYNDROME [All indexes] and NURSING STUDENTS or NURSING- STUDENT or NURSING-STUDENT or NURSING-STUDENTS or NURSINGSTUDENT [All indexes] and not (Medicine students) or ESTUDIANTE DE MEDICINA [All indexes]	1	1

Fuente: elaboración propia.

4.6. Método de extracción de datos

La extracción de datos de cada una de las bases de datos para este trabajo se ha llevado a cabo mediante una serie de pasos detallados a continuación.

En primer lugar, se realizó la búsqueda en las bases de datos mediante las estrategias de búsqueda explicada en el punto anterior junto con los respectivos filtros automáticos utilizados en cada base de datos.

En segundo lugar, se procedió a la lectura de los títulos y resúmenes de los artículos filtrados, y en función de los criterios de selección, se fueron incluyendo y excluyendo los artículos convenientes.

En tercer lugar, se accedió a los textos completos, y se añadieron al gestor bibliográfico de Mendeley, lo que permite tener todos los artículos unificados dentro de esta aplicación. Dentro de esta aplicación, se realizó el descarte de los artículos duplicados mediante una de las funciones que incorpora esta aplicación de organización de datos.

Por último, se procedió a la lectura crítica de los artículos obtenidos, y se seleccionaron todos aquellos que trataban los objetivos planteados para este trabajo. Durante esta lectura crítica se llevó a cabo la evaluación de la calidad metodológica de cada uno de los estudios seleccionados mediante la plantilla que proporciona CASPe. Este paso será detallado en el siguiente apartado.

4.7. Evaluación de la calidad metodológica de los estudios incluidos

El Programa de Habilidades de Lectura Crítica en español o Critical Appraisal Skills Program español (CASPe) es una organización asociada a CASP Internacional cuyo objetivo es proporcionar las habilidades necesarias para la lectura crítica de la evidencia clínica. Esta organización produce material docente del que se destacan unas plantillas de análisis de ensayos clínicos, que servirán a esta revisión bibliográfica para evaluar la calidad metodológica de los artículos seleccionados para así incluirlos finalmente en esta revisión.

Para su uso en esta revisión, los artículos analizados mediante estos criterios (anexo 1-4) debían cumplir con una calidad alta (puntuación > 8) o una calidad media

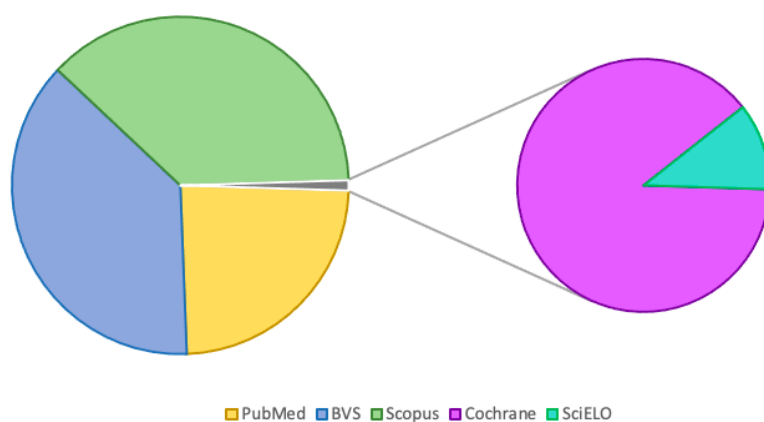
(puntuación entre 5-7) para ser considerados como válidos y ser incluidos en esta revisión, mientras que todo aquel que cuente con una calidad baja (puntuación < 5), será excluido de este trabajo por no ser considerado válido.

5. RESULTADOS

5.1. Selección de estudios

Mediante la estrategia de búsqueda tratada en el apartado anterior (tabla 3) para cada una de las 5 bases de datos y sin la aplicación de filtros automáticos se obtuvo un total de N=904 artículos. De ese número de artículos, el 23,89% (n=216) se obtuvo de PubMed; el 0,89% (n=8) de Cochrane Library; el 37,61% (n=340) de BVS; el 37,5% (n=339) de Scopus; y el 0,11% (n=1) fue extraído de SciELO. En la Figura 1, se muestra de manera gráfica la distribución de estos resultados.

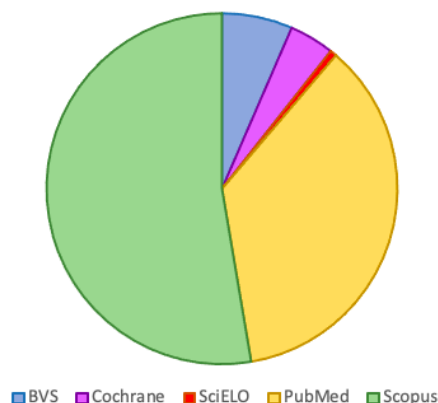
Figura 1. Resultados de la búsqueda sin filtros automáticos según la base de datos.



Fuente: elaboración propia.

Tras aplicar los filtros automáticos de las respectivas bases de datos, según los criterios establecidos, el total de artículos incluidos se redujo a N=169. De estos artículos, el 36,09% (n=61) fue extraído de PubMed; el 4,14% (n=7) de Cochrane library; el 52,66% (n=89) de Scopus; el 6,51% (n=11) de BVS y el 0,59% (n=1) de SciELO. En la Figura 2 se muestra un gráfico con los resultados de la estrategia de búsqueda con los filtros automáticos.

Figura 2. Resultados de la búsqueda con filtros automáticos según la base de datos.



Fuente: elaboración propia.

Del total de artículos encontrados en la búsqueda inicial (N=904), se descartaron 735 mediante los filtros automáticos correspondientes a cada base de datos, pasando a ser el total de artículos seleccionados de N=169. Una vez realizado el filtrado automático, se procede al filtrado manual mediante la lectura de los títulos y resúmenes de los artículos restantes. Existieron cuatro razones principales por las que se descartaron los artículos, la primera de ellas fue por motivos económicos, puesto que 11 de los artículos necesitaban algún tipo de suscripción para su lectura y uso. La segunda razón es que 25 de esos artículos trataban el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería, pero durante la pandemia de COVID-19, por lo que también se descartaron. El tercer motivo es que 35 de los artículos trataban el síndrome de burnout, pero no sobre estudiantes de enfermería exclusivamente, o, que trataban síndromes del estudiantado de enfermería, pero no del síndrome de burnout concretamente. Por último, la cuarta razón es que 34 de los artículos no trataban nada relacionado ni con el burnout ni con los estudiantes de enfermería. Otro dato a señalar es el caso del artículo de SciELO que se escapaba de estas razones, y es que, esta base de datos daba un link erróneo para el acceso de este artículo, por lo que finalmente se prescindió del uso de ningún artículo de esta base de datos. Por tanto, este cribado manual nos dejó con un total de 63 artículos incluidos, habiendo sido descartados 106.

Una vez añadidos estos artículos a la aplicación de Mendeley, se observó mediante la función de organización que 21 de estos artículos seleccionados estaban repetidos, dejando así el trabajo con un total de N=42 artículos.

Tras la lectura crítica de estos 42 artículos, se eliminaron 15 por no ceñirse a los objetivos planteados. Tras evaluar los restantes con la plantilla de evaluación de la calidad metodológica de CASPe, se eliminaron 6 artículos por considerarse de baja calidad metodológica. Las características de los artículos excluidos quedan reflejadas en el Anexo 5.

Finalmente, esta revisión integradora se llevó a cabo con N=21 artículos, que suponen el 2,32% de los artículos obtenidos en la búsqueda inicial (N=904). En la Figura 4, se muestra un diagrama de flujo del proceso de descarte de artículos.

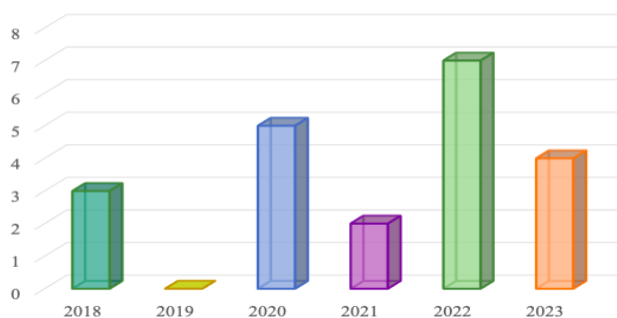
5.2. Características de los estudios incluidos

Finalmente, los artículos que han sido incluidos en esta revisión integradora tras la aplicación de los criterios de inclusión y tras evaluar la calidad metodológica, han sido clasificados se las siguientes características: año de publicación, tipo de estudio realizado, base de datos de origen y país de procedencia.

5.2.1. Año de publicación

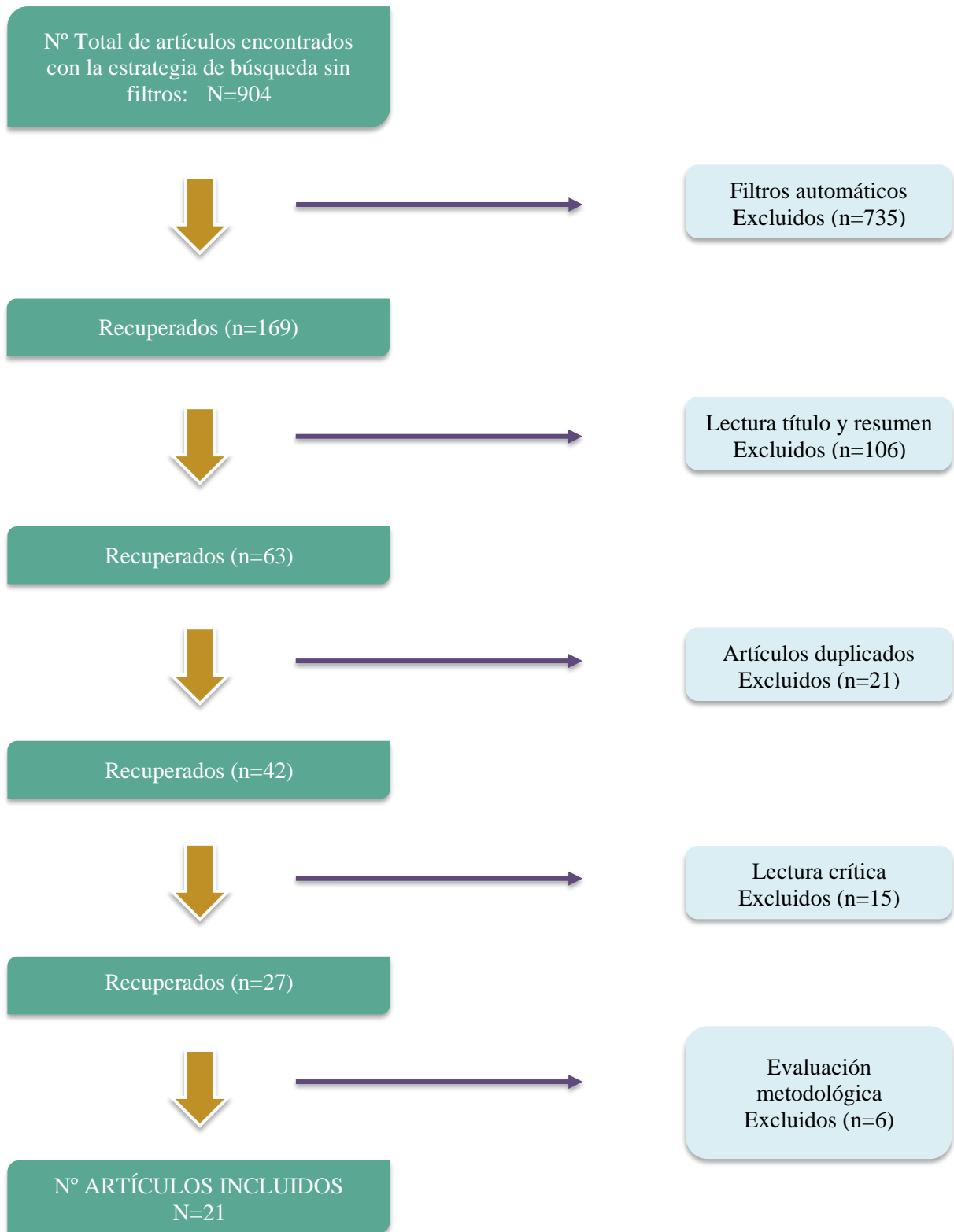
En cuanto al año de publicación, los artículos se distribuyen de la siguiente manera: 2018 con un 14,29% (n=3); 2019 con un 0% (n=0); 2020 con un 23,81% (n=5); 2021 con un 9,52% (n=2); 2022 con un 33,33% (n=7); y 2023 con un 19,05% (n=4). Partiendo de estos datos, observamos que la media de estudios es de cuatro artículos por año, siendo 2022 el año donde se realizaron más investigaciones y publicaciones sobre este tema y 2019 el que menos. La Figura 3 muestra una gráfica con la distribución de estos datos.

Figura 3. Distribución de los años de publicación.



Fuente: elaboración propia.

Figura 4. Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos

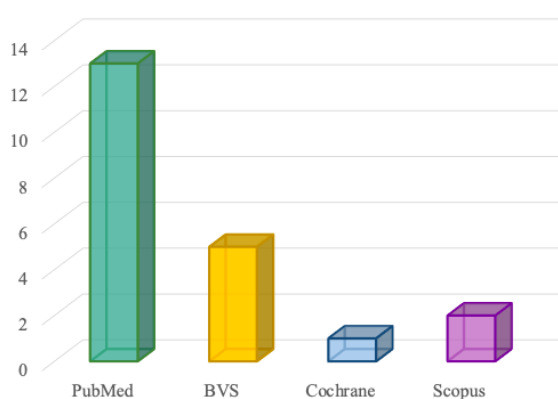


Fuente: elaboración propia

5.2.2. Base de datos

Atendiendo a las bases de datos utilizadas para la recogida de artículos de esta revisión, la mayoría de los artículos proceden de PubMed, y representan un 61,9% (n=13); le sigue BVS con un 23,81% (n=5); Scopus con un 9,52% (n=2); Cochrane Library con 4,76% (n=1); y por último SciELO, del que se descartaron la totalidad de sus artículos. La Figura 5 muestra de manera gráfica esta distribución.

Figura 5. Distribución de los artículos según la base de datos de extracción.



Fuente: elaboración propia.

5.2.3. Tipo de estudio

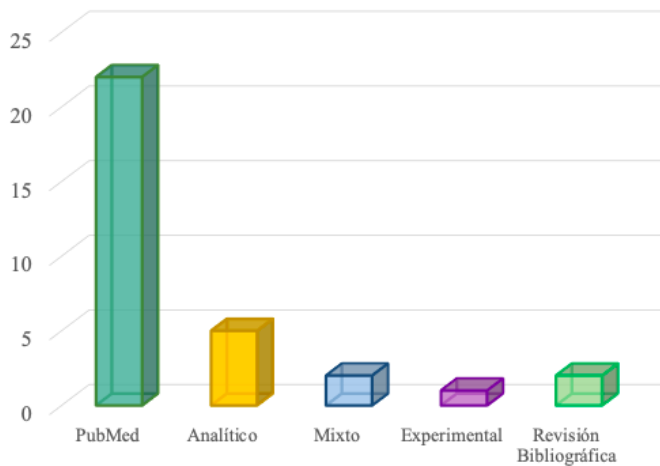
Analizando la tipología de estudios de los artículos, se observa que la mayoría de artículos tienen un diseño descriptivo, representando el 52,38% (n=11); el siguiente tipo de estudio más destacado es el analítico con un 23,81% (n=5); los siguientes con un 9,52% (n=2) cada uno, los estudios experimentales y revisiones bibliográficas; y por último estudios mixtos con un 4,76% (n=1). En la Figura 6, se observa la distribución de estos datos en forma de gráfico.

5.2.4. País de publicación

En cuanto a la procedencia de los artículos, los países con mayor número de publicaciones fueron Brasil y China, que representan un 19,05% (n=4) cada uno; el siguiente fue España con un 14,21% (n=3); los siguientes fueron Corea y Reino Unido (UK) con 9,52% (n=2); y el resto de países fueron Estados Unidos (EE.UU), Italia,

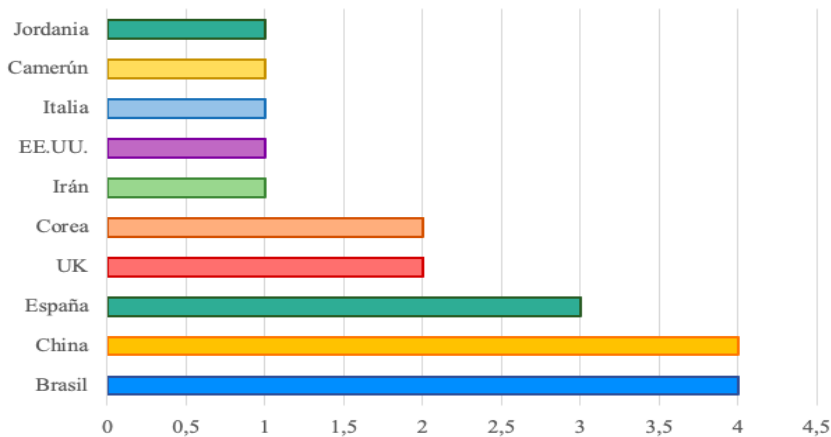
Corea, Camerún, Jordania e Irán que se corresponden con un porcentaje de 4,76% (n=1) cada uno. En la Figura 7, se muestra un gráfico con la distribución tratada.

Figura 6. Distribución de los artículos según el tipo de estudio.



Fuente: elaboración propia.

Figura 7. Distribución de la procedencia de los artículos.



Fuente: elaboración propia.

Finalmente, para llevar a cabo la discusión de estos resultados, se diferencian algunos de los aspectos más relevantes de los artículos seleccionados para la revisión. Entre los aspectos más relevantes destacamos: el título del artículo, el año de publicación, el tipo de estudio, la base de datos de extracción, el país de publicación, los objetivos, las conclusiones y la puntuación obtenida de su calidad metodológica según los criterios de calidad detallados en el punto anterior. Todo esto se ve reflejado en la Tabla 5.

Tabla 4. Características de los artículos incluidos.

TÍTULO	AÑO	TIPO DE ESTUDIO	BASE DE DATOS	PAÍS	OBJETIVO	CONCLUSIÓN	CALIDAD METODOLÓGICA
<p>Burnout among nursing students: predictors and association with empathy and self-efficacy</p> <p>Lopes A, Nihei O.</p>	2020	Estudio analítico	PubMed	Brasil	Analizar el burnout, sus predictores y asociación con la empatía y la autoeficacia entre estudiantes de enfermería.	Factores personales y una variable académica fueron predictores de burnout entre estudiantes de enfermería. Las correlaciones sugieren que la autoeficacia y la empatía pueden prevenir el agotamiento.	Alta
<p>Self-efficacy, burnout and academic success in nursing students: A counterfactual mediation analysis</p> <p>Bulfone G, Lovino P, Mazzotta R, Sebastian</p>	2022	Estudio analítico	PubMed	Italia	Probar el papel mediador del burnout en la relación entre la autoeficacia y el éxito académico en estudiantes de enfermería.	El mecanismo por el cual la autoeficacia influye en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es más complejo que una simple relación directa. Las universidades deberían considerar evaluar a los estudiantes en busca de variables que afecten el éxito académico para disminuir los costos académicos y aumentar la	Media

M, Macale L, Sili A, Vellone E, Alvaro R						clasificación de los sistemas de clasificación.	
Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience Hwang E, Kim J	2022	Estudio descriptivo	PubMed	Korea	Determinar los efectos del estrés, la depresión y la ansiedad sobre el desgaste académico según la experiencia clínica de los estudiantes de enfermería.	Las universidades y las instituciones clínicas deben establecer un sistema cooperativo para reducir el estrés, la depresión y la ansiedad y aumentar la satisfacción mayor.	Alta
Burnout, daytime sleepiness and sleep quality among technical-level Nursing students Amaral K, Galdino M, Martins J	2021	Estudio analítico	PubMed	Brasil	Evaluar la asociación del síndrome de burnout con la somnolencia diurna y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.	Los altos niveles de las dimensiones del síndrome de burnout se asociaron con somnolencia diurna excesiva y mala calidad del sueño. Las instituciones educativas deben incluir la higiene del sueño y el apoyo psicosocial en sus programas de promoción de la salud de los estudiantes.	Alta

<p>Predictive factors of burnout syndrome in nursing students at a public university</p> <p>De Vasconcelos E, Trindale C, Barbosa L, De Martino M</p>	<p>2018</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal</p>	<p>PubMed</p>	<p>Brasil</p>	<p>Identificar factores predictivos del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad pública.</p>	<p>La prevalencia del síndrome de burnout correspondió al 20%. Los predictores de burnout fueron: segundo y tercer año de la carrera, uso de medicamentos y pensar en abandonar la carrera.</p>	<p>Alta</p>
<p>Burnout among nursing students: a mixed method study</p> <p>Galdino M, De Almeida L, Da Silva L, Cremer E, Scholze A, Martins J</p>	<p>2020</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal</p>	<p>PubMed</p>	<p>Brasil</p>	<p>Investigar el síndrome de burnout entre estudiantes de enfermería.</p>	<p>La recurrencia de las dimensiones del síndrome de burnout entre los estudiantes de enfermería se relacionó con las actividades de las académicas cotidianas. Es urgente invertir en acciones de promoción y prevención de la salud de estos individuos en el contexto universitario.</p>	<p>Media</p>

<p>Determinants of burnout syndrome among nursing students in Cameroon: cross-sectional study</p> <p>Njim T, Mbanga C, Mouemba D, Makebe H, Toukam L, Kika B, Mulango I</p>	<p>2018</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal</p>	<p>PubMed</p>	<p>Camerún</p>	<p>Identificar los determinantes del burnout entre estudiantes y priorizar la detección temprana, para reducir la morbilidad asociada a esta condición.</p>	<p>Existe una gran necesidad de brindar servicios de asesoramiento y apoyo en los programas de enfermería y la utilización de intervenciones efectivas y estrategias de afrontamiento para prevenir o reducir el síndrome de agotamiento y aumentar la motivación académica.</p>	<p>Alta</p>
<p>Perceived stress, coping style and burnout of Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study</p> <p>Ma H, Zou J, Zhong Y, Li J, He J</p>	<p>2022</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal</p>	<p>PubMed</p>	<p>China</p>	<p>Examinar los niveles de estrés, el estilo de afrontamiento y el agotamiento entre los estudiantes de enfermería chinos en la etapa avanzada de la práctica clínica e identificar sus relaciones.</p>	<p>Reducir el nivel de estrés y usar comportamientos de afrontamiento positivos puede ayudar a los estudiantes durante las prácticas tardías a mitigar el agotamiento y evitar abandonar la educación en enfermería. Por lo tanto, los educadores de enfermería y los mentores de enfermería clínica deben considerar el desarrollo de</p>	<p>Alto</p>

						estrategias e intervenciones para reducir la disminución de estudiantes de enfermería que ingresan a la educación de enfermería y prevenir el agotamiento.	
<p>Effective Interventions for Nursing Student Burnout: A Scoping Review</p> <p>Burleson S, Thomas L. DeBoor S</p>	2023	Revisión bibliográfica	PubMed	Estados Unidos	Identificar investigaciones empíricas que evalúen la efectividad de las intervenciones para prevenir el agotamiento de los estudiantes de enfermería.	Esta revisión demuestra la necesidad de más investigación. Las intervenciones contra el agotamiento deben integrarse en el plan de estudios de enfermería para generar una profesión más sostenible.	Alta
<p>The mediating effects of social support on the influencing relationship between grit and academic</p>	2022	Estudio descriptivo	PubMed	Korea	Este estudio tuvo como objetivo examinar los efectos mediadores de los apoyos sociales en la relación entre la	El efecto directo de la determinación sobre el agotamiento académico y el efecto indirecto del apoyo social sobre el agotamiento académico fueron estadísticamente	Alto

<p>burnout of the nursing students</p> <p>Kim H, Lee I</p>					<p>determinación y el agotamiento académico en estudiantes de enfermería.</p>	<p>significativos. El apoyo social medió en la relación entre la determinación y el agotamiento académico. El apoyo social puede mejorar la determinación y reducir el agotamiento académico. Se deben implementar programas de apoyo social a estudiantes de enfermería para prevenir/reducir el agotamiento académico.</p>	
<p>Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study</p> <p>Ríos-Risquez MI, García-Izquierdo M, Sabuco-Tebar E de los</p>	<p>2018</p>	<p>Estudio analítico</p>	<p>PubMed</p>	<p>España</p>	<p>El objetivo de este estudio fue explorar las asociaciones longitudinales entre el desgaste académico y la resiliencia y el bienestar psicológico, y la estabilidad de estas variables en una muestra de estudiantes</p>	<p>El agotamiento emocional fue la dimensión más relevante del desgaste académico a la hora de predecir el bienestar psicológico en la muestra analizada. Además, la resiliencia tiene un importante efecto positivo sobre el bienestar psicológico en la muestra analizada. Las implicaciones prácticas de los resultados se discuten desde la perspectiva de la formación académica y se dan algunas</p>	<p>Alta</p>

Á, Carrillo-García C, Solano-Ruiz C					universitarios de enfermería.	recomendaciones para futuras investigaciones en este campo.	
Stressors and coping of nursing students in clinical placement: A qualitative study contextualizing their resilience and burnout Ching S, Cheung K, Hegney D, Rees C	2020	Estudio descriptivo	PubMed	China	Explorar los factores estresantes y el afrontamiento de los estudiantes de enfermería con diferentes niveles de resiliencia y agotamiento durante la colocación clínica.	Se recomiendan los siguientes enfoques: ofrecer intervenciones que permitan a los estudiantes integrarse activamente en el entorno clínico; fomentar la participación en la reflexión para facilitar la autoconciencia; y fomentar el uso flexible de los recursos personales y externos.	Alto
Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing	2021	Estudio descriptivo, transversal	PubMed	España	Explorar la relación entre mindfulness, autocompasión y flexibilidad psicológica, y los subtipos de burnout en estudiantes universitarios de las carreras de Psicología y Enfermería, y analizar	Las asociaciones significativas encontradas entre mindfulness, autocompasión, flexibilidad psicológica y niveles de burnout subrayan la necesidad de incluir estas variables como dianas terapéuticas a la hora de abordar el	Alto

<p>undergraduate students</p> <p>Martinez D, Martinez C, Monreal A, Barceló A, Campos D, Pérez A, Colomer A</p>					<p>los posibles factores de riesgo para desarrollar burnout entre las características sociodemográficas y relacionadas con los estudios.</p>	<p>síndrome de burnout en estudiantes universitarios.</p>	
<p>The risk of empathy: longitudinal associations between empathy and burnout</p> <p>Altmann T, Roth M</p>	<p>2020</p>	<p>Estudio analítico</p>	<p>Cochrane</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>Examinar las asociaciones transversales y longitudinales de la empatía, analizando datos cruzados de varias medidas de empatía y agotamiento.</p>	<p>Las asociaciones entre empatía y agotamiento pueden atribuirse a las limitaciones metodológicas de los diseños transversales. Sin embargo, la influencia de los moderadores potenciales se discute como una dirección prometedora para futuras investigaciones.</p>	
<p>Professional quality of life among undergraduate nursing students:</p>	<p>2023</p>	<p>Estudio descriptivo</p>	<p>BVS</p>	<p>Jordania</p>	<p>Evaluar los niveles, prevalencia, asociaciones y predictores de satisfacción por compasión, síndrome de</p>	<p>Los estudiantes de enfermería deben ser monitoreados de cerca y examinados periódicamente para detectar la presencia de BO y STS. Los educadores y asesores de</p>	<p>Alto</p>

<p>Differences and predictors</p> <p>Hamaideh S, Abu A, Al-Modallal H, Masadeh R, Hamdan A</p>					<p>burnout y estrés traumático secundario entre estudiantes de graduación en enfermería.</p>	<p>enfermería deben reconocer e implementar estrategias que mejoren la SC y reduzcan tanto la BO como la STS.</p>	
<p>Prevalence and associated factors of burnout among nursing students: A systematic review and meta-analysis</p> <p>Kong L, Yao Y, Chen S, Zhu J</p>	<p>2023</p>	<p>Revisión sistemática</p>	<p>BVS</p>	<p>China</p>	<p>Estimar sistemáticamente la prevalencia global de burnout entre estudiantes de enfermería y examinar los factores asociados al burnout en esta población.</p>	<p>El agotamiento es común en estudiantes de enfermería, con factores demográficos, educativos, físicos y psicológicos que afectan su agotamiento. Se debe considerar la detección temprana del agotamiento y las intervenciones para prevenir y reducir el agotamiento para los estudiantes de enfermería.</p>	<p>Medio</p>
<p>Academic burnout in nursing students: An</p>	<p>2023</p>	<p>Estudio mixto</p>	<p>BVS</p>	<p>Irán</p>	<p>A pesar de los efectos nocivos del agotamiento entre muchos estudiantes</p>	<p>La evidencia del presente estudio sugiere que los gestores de formación educativa deberían</p>	<p>Medio</p>

<p>explanatory sequential design</p> <p>Ghods A, Ebadi A, Sharif H, Allen K Ali T</p>					<p>de enfermería, el agotamiento académico es poco conocido. Este estudio se realizó para explicar mejor el concepto de burnout en estudiantes de enfermería.</p>	<p>implementar intervenciones para promover la resiliencia, el apoyo social, las habilidades de relajación y la confianza en la competencia futura para reducir el desgaste académico los trastornos mentales de los estudiantes y retiros académicos.</p>	
<p>Influence of grit on academic burnout, clinical practice burnout, and job-seeking stress among nursing students</p> <p>Kang S, Choi E, Choi S</p>	<p>2022</p>	<p>Estudio descriptivo</p>	<p>BVS</p>	<p>Korea</p>	<p>Investigar la influencia de la determinación en el agotamiento académico, el agotamiento en la práctica clínica y el estrés relacionado con la búsqueda de empleo en estudiantes de enfermería.</p>	<p>La determinación ha sido identificado como un factor importante que puede afectar los procesos académicos, prácticos y laborales de los estudiantes de enfermería. En el futuro, es necesario desarrollar varios programas centrados en la determinación que ayuden a los estudiantes de enfermería a mantener el interés en su carrera y hacer esfuerzos constantes para mantenerse enfocados.</p>	<p>Medio</p>

<p>Mediating effects of academic self-efficacy and smartphone addiction on the relationship between professional attitude and academic burnout in nursing students: A cross-sectional study</p> <p>Zhou Z, Liu H, Zhang D, Wei H, Zhang M</p>	<p>2022</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal</p>	<p>BVS</p>	<p>China</p>	<p>Examinar el agotamiento académico y descubrir las relaciones entre el agotamiento académico, la actitud profesional, la autoeficacia académica y la adicción a los teléfonos inteligentes entre los estudiantes de enfermería.</p>	<p>Las estrategias compuestas dirigidas a impulsar una actitud profesional positiva, fomentar la autoeficacia académica y controlar la adicción a los teléfonos inteligentes están justificadas para disminuir el agotamiento académico.</p>	
<p>An intervention to decrease burnout and increase retention of early career nurses: a mixed methods study</p>	<p>2022</p>	<p>Estudio experimental</p>	<p>Scopus</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>Comprender las experiencias de los estudiantes de enfermería y el personal académico de una intervención para disminuir el agotamiento y aumentar la retención</p>	<p>Se necesita planificación para integrar la intervención en los planes de estudios y maximizar las relaciones con los socios de colocación. La evaluación de la aceptabilidad y la viabilidad ofrece nuevos conocimientos sobre el valor</p>	<p>Alto</p>

<p>of acceptability and feasibility</p> <p>Brook J, Aitken L, MacLaren J, Salmon D</p>					<p>de las enfermeras de carrera temprana, con el fin de identificar la aceptabilidad y viabilidad en un solo centro.</p>	<p>de la intervención para aumentar la retención y disminuir el agotamiento de las enfermeras al inicio de su carrera. Una implementación más amplia es factible y recomendada por los participantes.</p>	
<p>The Spanish version of the stressors in nursing students scale</p> <p>Sarabia C, Alconero A, González S, Catalán M, De Almo F, González J</p>	<p>2020</p>	<p>Estudio Experimental</p>	<p>Scopus</p>	<p>España</p>	<p>Traducir y probar una versión en español de la Stressors in Nursing Students Scale (SINS-S), con una cohorte de estudiantes de enfermería en España. Además, buscamos examinar la estructura factorial de esta prueba y explorar la estructura psicométrica del estrés entre esta población.</p>	<p>Existieron similitudes entre la percepción de los estresores por parte de los estudiantes de enfermería en España en comparación con la versión original del SINS del Reino Unido. El estrés es un problema para los estudiantes de enfermería y está relacionado con los estresores específicos que encuentran en el proceso de su trabajo y estudio profesional.</p>	<p>Alta</p>

Fuente: elaboración propia.

6. DISCUSIÓN

La discusión de esta revisión integradora ha sido separada en cinco apartados con el fin de abordar todos los puntos necesarios para entender de qué trata el síndrome de burnout, cuáles son sus factores de riesgo y cómo se puede prevenir o tratar.

6.1. Síndrome de burnout en estudiantes de enfermería

En los estudiantes de enfermería, el síndrome de burnout mantiene sus características principales mencionadas en la introducción. Como definen Galdino M. et al (5) las principales manifestaciones son el agotamiento emocional, caracterizado por una sensación de sobrecarga y una falta de energía para afrontarla; despersonalización, en la que se da una postura distanciada y a la defensiva hacia el estudio, para evitar el sufrimiento y la sobrecarga; y la baja efectividad académica, que provoca una percepción de incompetencia e inferioridad frente a sus compañeros. Estas tres características también fueron encontradas en los estudios de Vasconcelos EM. et al (6) y Lopes AR. et al (7).

Todas estas manifestaciones predisponen a una gran cantidad de problemas psicológicos, emocionales (ansiedad y depresión), de actitud (apatía u hostilidad) y físicos (debilidad e insomnio) según tratan los artículos de Hwang E. et al (8) y Ma H. et al (9) .

Bulfone G. et al (10) tratan el bienestar psicológico afirmando que los estudiantes de enfermería pueden llegar a desarrollar problemas de salud mental relacionados con problemas de memoria y dificultades en la resolución de problemas, características necesarias para poder cumplir con el itinerario académico y labores de enfermería, lo que llevará al paciente a desarrollar aún más estrés.

El síndrome de burnout compromete la etapa universitaria de estos estudiantes hasta tal punto que Ríos, M (11), declara que está relacionado con una mayor probabilidad de abandonar la carrera. Vasconcelos EM. et al (6), también muestran un resultado consistente de la asociación entre estudiantes que abandonan la carrera y el síndrome de burnout. Otro artículo que muestra esta asociación es el de Kong LN. et al (12).

La afección de este síndrome durante la etapa universitaria no solo tendrá repercusiones en ese momento, si no que el problema ascenderá a su etapa como profesional, como según cuenta Galdino M. et al (5), los estudiantes afectados por el burnout resultarán en enfermeros con menor dominio de las tareas ocupacionales, menor uso de la investigación en la práctica clínica, intenciones de dejar la profesión, menos empáticos e inatentos con los pacientes, lo que conlleva una peor calidad de la atención prestada. Este mismo punto también ha sido tratado por Bulfone G. et al (10), Burleson S. et al (13) y Lopes AR. et al (7).

6.2. Epidemiología

Tratando la epidemiología, Kong LN. Et al (12), observaron la prevalencia a nivel global del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería, dando como resultado que el 23% de los estudiantes padecían este síndrome. También añadieron unas estimaciones por áreas geográficas, dando que los países asiáticos tenían una mayor prevalencia con un 39,7%, seguidos de Europa con un 23% y América del sur con un 14,3%. Además, encontraron la presencia de sus síntomas principales resultando que el 47,1% de los estudiantes a nivel global, reportaron altos niveles de agotamiento emocional, el 32,2% reportaron despersonalización y el 43,5% reportaron una reducción de la realización personal. En cuanto a la edad, encontraron una mayor prevalencia en los estudiantes jóvenes 31,5% en comparación con los de edad más adulta 24,1%.

6.3. Diagnóstico

En España, Sarabia-Cobo C. et al (14) tradujeron exitosamente la escala SINS británica, para diagnosticar el síndrome de burnout en los estudiantes de enfermería españoles. Este instrumento permite evaluar de manera eficaz los diversos factores que pueden afectar a los estudiantes de enfermería mediante un cuestionario de 43 ítems acerca de los factores estresantes que pueden encontrar en el transcurso de la carrera.

6.4. Predictores del burnout

El alumnado de enfermería está expuesto a un sinfín de dificultades entre las cuales Galdino M. et al (5) expone los planes de estudio; el cumplimiento de actividades en un plazo ajustado de tiempo; contacto directo con el paciente, su sufrimiento o el de

los familiares; la relación de poder de las enfermeras con los alumnos; dilemas éticos; y el miedo a cometer errores. Además, Hwang E. et al (8), exponen un par de estresores más añadidos a lo dicho en el anterior artículo que son las altas cargas de trabajo y el ambiente competitivo de entre los compañeros. En suma, los autores de este último artículo comentan que todos estos factores expuestos, conllevarán a un agotamiento de los estudiantes, que, mantenido en el tiempo, provocará niveles de ansiedad y depresión los cuales, son más altos que la mayoría de las carreras universitarias. La ansiedad y la depresión fueron los principales factores que incidieron en el desgaste académico, y es que, el 50% de los estudiantes de enfermería que estudiaron en este artículo, experimentaron niveles de depresión que conllevaron la necesidad de tratamiento farmacológico. Además, este artículo añade que estos síntomas del burnout se observan hasta cuatro años después de haber acabado la carrera. Los estresores aquí mencionados también han sido expresados por Vasconcelos EM. et al (6), Ching SSY. et al (15) y Njim T. et al (16).

La mayoría de los artículos como los de Ma H. et al (9), Burtleson S. et al (13) y Njim T. et al (16), coinciden que la práctica clínica también supone un gran agravante de este síndrome, puesto que los estudiantes se enfrentan a dificultades como la falta de habilidad clínica, la comunicación enfermera-paciente de las complejidades, el manejo con la muerte y emergencias o el miedo a cometer errores (este factor está relatado por muchos autores).

A continuación, se exponen los métodos de afrontamiento y hábitos diarios de los estudiantes que son predisponentes del burnout

6.4.1. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento emocional de evitación son un importante predictor del síndrome de burnout según Ríos M. et al (11) y Ching SSY. et al (15).

Para Ma H. et al (9), el bajo nivel de afrontamiento positivo aumenta el nivel de burnout, llevando a los estudiantes a querer dejar la carrera.

6.4.2. Apoyo social

La falta de apoyo social de compañeros, profesores o familiares queda marcada como un factor de riesgo para la enfermedad para Ching SSY. et al (15). En su estudio muestran la importancia de ese apoyo para el reconocimiento del progreso, el apoyo para el aprendizaje, apoyo emocional y la ayuda para la resolución de problemas. Kim HO. et al (17), Martínez D. et al (18) y Ghods A. et al (19) también encontraron los efectos mediadores del apoyo social en el desgaste académico.

6.4.3. Calidad del sueño

Los resultados del estudio de Amaral KV. et al (20), mostraron que la somnolencia diurna aumentaba significativamente el agotamiento emocional y la despersonalización de los estudiantes, mientras que los trastornos del sueño se asociaron con todas las dimensiones del síndrome. Según explican en este estudio, el sueño es fundamental para la consolidación de la memoria y el procesamiento de nueva información, por lo que es crucial para el aprendizaje, desempeño y salud de los estudiantes en cualquier nivel de su aprendizaje, haciendo así, que su carencia disminuya su rendimiento académico, aumentando así su grado de burnout.

El estudio de Kong LN. et al (12) también encontraron que la somnolencia y la mala calidad del sueño se asocian con un mayor nivel de burnout.

6.4.4. Empatía

Existe mucha controversia en la literatura acerca de la empatía. Los autores que tratan este tema tienen claro que la empatía es un predictor del síndrome de burnout, la polémica reside en si el estresor es su uso o su carencia.

Lopes AR. et al (7), exponen en su estudio que el déficit de la empatía se asocia con un mayor nivel de burnout.

Sin embargo, Hamaideh SH. et al (21), comentan que la empatía puede llegar a ser un gran estresor de los estudiantes, lo cual fomentará el desarrollo de su burnout.

Altmann T. et al (22) decidieron hacer un artículo para llegar a una conclusión acerca de este tema, pero no consiguieron obtener nada en concreto, dando como resultado la necesidad de más investigaciones para aclarar este tema.

6.4.5. Alcohol y drogas

A pesar de haber incluido este subapartado en la categoría de predictores de burnout, la evidencia muestra que no hay relación entre el consumo de estos y el desarrollo de burnout. Sin embargo, los artículos de Njim T. et al (16) y Hamaideh S. et al (21) muestran que sí que existe una relación entre el burnout y la utilización de alcohol y estupefacientes para paliar los síntomas del burnout entre los estudiantes, por lo que se vio necesario la inclusión de este subapartado.

6.4.6. Curso académico

Existe mucha controversia en los artículos escogidos en cuanto al curso académico que más agota y estresa a los estudiantes. Estudios como el de Hamaideh S. et al (21) comentan que el primer curso es el más estresor debido a la cantidad de materia que tienen que asimilar. Otros estudios como el de Vasconcelos EM. et al (6) destacan el segundo y tercer curso debido a que es cuando se profundiza en la materia de la profesión y además comienzan los periodos de prácticas. Otros artículos como el de Ma H. et al (9) o Martínez D. et al (18) destacan el último curso como el más estresante debido a la incertidumbre de la entrada al mercado laboral. Y por último el artículo de Kong LN. et al (12), niega la asociación entre el curso académico y el burnout, justificando los resultados de otros estudios con los diferentes planes de estudio de cada país.

6.4.7. Edad y sexo

Algunos artículos como Ching SSY. et al (15), comentan que el sexo femenino es el más asociado a éste síndrome en población estudiantil, aunque también recalcan que la gran mayoría de estudiantes de enfermería son mujeres.

Otros artículos como el de Vasconcelos EM. et al (6) difieren de este resultado recalcando que no hay ningún tipo de relación entre el género o la edad y el síndrome de burnout.

6.5. Prevención y tratamiento

En este apartado se mencionarán los métodos de prevención o tratamiento, más estudiados en los artículos seleccionados.

6.5.1. Resiliencia

Este concepto ha sido relatado en cuatro de los artículos seleccionados. Empezando por el de Ríos M. et al (11), los autores definen la resiliencia como un proceso dinámico que ayuda a las personas a adaptarse a situaciones adversas y estresantes, siendo esencial para mantener el bienestar psicológico. En este artículo se menciona que este concepto debería ser una parte importante de la formación de los estudiantes de enfermería, puesto que influye de manera positiva en la prevención del síndrome de burnout en los estudiantes.

Ching S.S.Y. et al (15), escogen como definición de resiliencia la capacidad de recuperarse, adaptarse y prosperar a la adversidad. Estos autores hacen una separación de los componentes de la resiliencia entre los factores de afrontamiento del individuo (autoeficacia, mindfulness) y los factores contextuales (apoyo social).

Njim T. et al (16) y Ghods A. et al (19) también incluyen en su artículo la importancia de la resiliencia para combatir el burnout en estudiantes.

6.5.2. Autoeficacia

La autoeficacia es un concepto muy repetido en los resultados de esta búsqueda y hace referencia a la capacidad del estudiante de percibir sus propias capacidades ante una situación determinada. En el artículo de Bulfone G. et al (10), se observa que la disminución de la autoeficacia está estrechamente ligada a la aparición del síndrome de burnout, por lo que se trata a este concepto como un factor psicológico predictor de éste síndrome, lo que ha llevado a los investigadores a estudiarlo como posible mecanismo de prevención o tratamiento de este síndrome.

Kong L.N. et al (12), resaltan la importancia de la autoeficacia por su función reductora del desgaste académico, aumentando su confianza para afrontar el estrés académico y profesional.

Lopes AR. et al (7), también mostraron como el aumento de la autoeficacia, aumenta la realización personal, disminuyendo el burnout de los estudiantes.

Ching SSY. et al (15), Burleson S. et al (13) y Zhou Z. et al (23) también resaltaron la relación de este concepto con la resiliencia y la disminución de agotamiento de los estudiantes.

6.5.3. Determinación

Kim HO. et al (17) lo definieron como una combinación de perseverancia y pasión. Estos autores encontraron un efecto preventivo de la determinación en el agotamiento académico.

Kang SW. et al (24), lo califican como una característica no cognitiva importante que puede afectar los procesos académicos, prácticos y laborales de los estudiantes permitiéndoles una adaptación exitosa, previniendo así el burnout.

6.5.4. Atención plena

En el artículo de Martínez D. et al (18), se define la atención plena como la capacidad de concentrarse en las actividades que se realizan en el momento, con especial atención al seguimiento de las propias acciones, como el contrario a vivir en “piloto automático” relatan. Además, añaden, la atención plena combate la inflexibilidad psicológica que comparten los estudiantes que padecen burnout.

Ching SSY. et al (15) muestra que este concepto está relacionado con la resiliencia y con su función mediadora del burnout.

Kong LN. et al (12) apoyan la necesidad de implantar intervenciones basadas en la atención plena.

Burleson S. et al (13) encontró una asociación positiva entre la atención plena y la reducción del síndrome de burnout.

6.5.5. Actividades físicas y de ocio

Kong LN. et al (12) encontraron que la actividad física y actividad de ocio ayudan al estudiante a disminuir su agotamiento.

Njim T. et al (16) mostraron la falta de tiempo que pueden llegar a tener los estudiantes y como esto les privaba del tiempo para desarrollar estas actividades influyendo negativamente en su salud mental.

Burleson S. et al (13) también encontró una disminución estadísticamente significativa del burnout en los estudiantes de enfermería que comenzaban a hacer ejercicio.

Lopes AR. et al (7), también comentaron cómo una falta de actividad física o de ocio podía incluso servir como predictor del síndrome debido a que encontraron que los estudiantes que realizaban deporte y tenían más tiempo libre, tendían a tener niveles más bajos de burnout.

6.5.6. Responsabilidad de las universidades

Muchos de los artículos (5–10,12,13,19) coinciden en que, en muchas de las universidades todavía predomina el pensamiento de que la salud y el compromiso de los estudiantes es únicamente responsabilidad de estos, por lo que no se le da el valor que tiene, ni se respeta, ni se interviene en el apoyo de los estudiantes. Estos estudios defienden un cambio de paradigma en el que las universidades son las responsables de la salud física y mental de su alumnado, promoviendo la reducción de la sobrecarga académica innecesaria, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades para administrar mejor su tiempo y promoviendo políticas de apoyo emocional.

Según estos artículos, una relación interpersonal positiva de los docentes de enfermería y los profesionales del entorno de las prácticas clínicas con el alumnado promueve la autoconfianza y la motivación, funcionando como modelos a seguir, además de dar una formación más eficaz y menos estresante.

Ching SSY. et al (15) y Ghods A. et al (19) demuestran como las sesiones informativas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar su afrontamiento. También recomiendan la retroalimentación sobre sus prácticas clínica.

Amaral KV. et al (20), aportan mucha importancia a la necesidad de ofrecer programas de apoyo psicosocial y programas de higiene del sueño.

Acerca de la visión de Brook J. et al (25), la preparación de estos estudiantes dará como resultado un paso por la universidad que no afecte a su salud mental y además permitirá una vida profesional sin tanta carga emocional, disminuyendo así la tasa de enfermeras que abandonan la profesión al poco tiempo de empezarla.

7. LIMITACIONES

Una de las limitaciones de esta revisión reside en la procedencia de los artículos encontrados. Debido a que cada país presta su propio plan de estudio y las funciones de la enfermería son diferentes, los resultados de los distintos estudios no pueden ser comparables.

En suma, existen muchas variantes de diagnóstico de burnout en enfermería, además, según expone Vasconcelos EM. et al (6) , muchos médicos y psicólogos confunden el diagnóstico de burnout con el de depresión o estrés. Otra razón más por la que los estudios no deberían de ser comparados.

Otra de las limitaciones, ha sido que no se han podido incluir en la revisión la mayoría de los estudios recientes, debido a que estos trataban sobre el burnout producido por la pandemia de COVID-19.

8. CONCLUSIÓN

El síndrome de burnout en los estudiantes de enfermería mantiene las mismas manifestaciones que los de la población general, pero tienen una serie de características propias.

En primer lugar, los síntomas retroalimentan a la propia afección, debido a que la mayoría de estos inciden en la vida académica de los estudiantes, disminuyendo su rendimiento, produciendo más estrés y agotamiento por no alcanzar los objetivos planteados, provocando más síntomas del burnout.

Y, en segundo lugar, la afección puede llegar a afectar hasta cuatro años después de haber terminado la carrera, creando repercusión en la etapa como enfermera profesional de la persona afectada. La repercusión en este caso es la misma que las

enfermeras que desarrollan el síndrome ya como profesionales, disminuyendo la calidad de la atención prestada a los pacientes.

Se encontró que los factores más predisponentes del agotamiento son la falta de apoyo social, estrategias de afrontamiento evitativo, una mala calidad del sueño y las prácticas clínicas como el factor más estresante. Se encontraron también muchos estudios relacionados con el uso de alcohol y drogas, la empatía, la edad y sexo o el curso académico de los estudiantes, pero ninguno de ellos reveló a una conclusión concreta o fiable.

En cuanto a los aspectos que hacían disminuir el síndrome de burnout encontramos, que los pacientes que tenían mayor autoeficacia, resiliencia y determinación, estaban mejor preparados para resistir los problemas, obteniendo un menor grado de burnout. También se encontró que la atención plena, las actividades físicas y las actividades de ocio, pueden disminuir el grado de burnout.

Para finalizar la conclusión, se resalta la función de las universidades como primordial para prevenir el síndrome de burnout de los estudiantes, dotándoles de los recursos necesarios para tener una salud mental óptima.

9. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

A raíz de las limitaciones encontradas en este estudio, se hace necesaria la necesidad de estandarizar un método diagnóstico para el síndrome de burnout en enfermería, el cuál pueda ser aplicable en todos los países y adaptable a cada plan de estudio.

También queda abierta la línea de la empatía, pues en los estudios incluidos, se denota una clara falta de investigación acerca de este tema, por tanto, se dirigirán los esfuerzos a averiguar si la empatía es un predictor por su uso o por su desuso.

10. BIBLIOGRAFÍA

1. Celis MA, Moreno-Jiménez S, Farias Serratos F. Síndrome de burnout. 2006 [citado 25 de abril de 2023]; Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/236332518>
2. Síndrome de Burnout [Internet]. [citado 25 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext
3. Vista de Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería [Internet]. [citado 28 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/7339/8402>
4. Vista de La salud mental y predisposición a síndrome de burnout en estudiantes de enfermería [Internet]. [citado 28 de abril de 2023]. Disponible en: <https://sintesisdejurisprudencia.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/656/553>
5. Galdino MJQ, de Almeida LPBM, da Silva LFR, Cremer E, Scholze AR, Martins JT, et al. Burnout among nursing students: a mixed method study. Invest Educ Enferm [Internet]. 2020 [citado 2 de mayo de 2023];38(1):2216-0280. Disponible en: </pmc/articles/PMC7871479/> DOI: 10.17533/UDEA.IEE.V38N1E07
6. de Vasconcelos EM, Trindade CO, Barbosa LR, De Martino MMF. Predictive factors of burnout syndrome in nursing students at a public university. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2020 [citado 2 de mayo de 2023];54. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32609182/> DOI: 10.1590/S1980-220X2018044003564
7. Lopes AR, Nihei OK. Burnout among nursing students: predictors and association with empathy and self-efficacy. Rev Bras Enferm [Internet]. 10 de febrero de 2020 [citado 2 de mayo de 2023];73(1):e20180280. Disponible en: <http://www.scielo.br/j/reben/a/RRDsk6ySNzGBJh3xxQMkRKs/?lang=en> DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0280

8. Hwang E, Kim J. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Med Educ* [Internet]. 1 de diciembre de 2022 [citado 2 de mayo de 2023];22(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35524256/> DOI: 10.1186/S12909-022-03422-7
9. Ma H, Zou J mei, Zhong Y, Li J, He J qun. Perceived stress, coping style and burnout of Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 1 de julio de 2022 [citado 2 de mayo de 2023];62. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1471595322000993?token=2B8C902F06EE9E5A0E7CB0E2E9AC81CBAD2039D6869C8891A9CBD12D502438FC5D391A902218078E8E01F6F4478CBFE9&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230502115844> DOI: 10.1016/J.NEPR.2022.103385
10. Bulfone G, Iovino P, Mazzotta R, Sebastian M, Macale L, Sili A, et al. Self-efficacy, burnout and academic success in nursing students: A counterfactual mediation analysis. *J Adv Nurs* [Internet]. 1 de octubre de 2022 [citado 2 de mayo de 2023];78(10):3217-24. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35307859/> DOI 10.1111/JAN.15231
11. Ríos-Risquez MI, García-Izquierdo M, Sabuco-Tebar E de los Á, Carrillo-García C, Solano-Ruiz C. Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *J Adv Nurs* [Internet]. 1 de diciembre de 2018 [citado 10 de mayo de 2023];74(12):2777-84. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jan.13794> DOI: 10.1111/JAN.13794
12. Kong LN, Yao Y, Chen SZ, Zhu JL. Prevalence and associated factors of burnout among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Educ Today* [Internet]. 1 de febrero de 2023 [citado 3 de mayo de 2023];121:105706. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691722004439?via%3Dihub> DOI: 10.1016/J.NEDT.2022.105706

13. Burleson S, Thomas L, DeBoor S. Effective Interventions for Nursing Student Burnout: A Scoping Review. *Nurse Educ* [Internet]. 8 de mayo de 2023 [citado 2 de mayo de 2023];48(3). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36729853/> DOI: 10.1097/NNE.0000000000001348
14. Sarabia-Cobo C, Alconero-Camarero AR, González-Gómez S, Catalán-Piris MJ, del Amo Setien F, González-López JR. The Spanish version of the stressors in nursing students scale. *J Psychiatr Ment Health Nurs* [Internet]. 1 de agosto de 2020 [citado 3 de mayo de 2023];27(4):362-7. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jpm.12590> DOI: 10.1111/JPM.12590
15. Ching SSY, Cheung K, Hegney D, Rees CS. Stressors and coping of nursing students in clinical placement: A qualitative study contextualizing their resilience and burnout. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 2 de mayo de 2023];42:102690. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595318302580?via%3Dihub> DOI: 10.1016/J.NEPR.2019.102690
16. Njim T, Mbanga C, Mouemba D, Makebe H, Toukam L, Kika B, et al. Determinants of burnout syndrome among nursing students in Cameroon: cross-sectional study. *BMC Res Notes* [Internet]. 9 de julio de 2018 [citado 2 de mayo de 2023];11(1):450. Disponible en: [/pmc/articles/PMC6038299/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31111111/) DOI: 10.1186/S13104-018-3567-3
17. Kim HO, Lee I. The mediating effects of social support on the influencing relationship between grit and academic burnout of the nursing students. *Nurs Open* [Internet]. 1 de septiembre de 2022 [citado 2 de mayo de 2023];9(5):2314-24. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9374396/> DOI: 10.1002/NOP2.1241
18. Martínez-Rubio D, Martínez-Brotons C, Monreal-Bartolomé A, Barceló-Soler A, Campos D, Pérez-Aranda A, et al. Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among

- psychology and nursing undergraduate students. *J Adv Nurs* [Internet]. 1 de agosto de 2021 [citado 2 de mayo de 2023];77(8):3398-411. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33905551/> DOI: 10.1111/JAN.14870
19. Ghods AA, Ebadi A, Sharif Nia H, Allen KA, Ali-Abadi T. Academic burnout in nursing students: An explanatory sequential design. *Nurs Open* [Internet]. 1 de febrero de 2023 [citado 10 de mayo de 2023];10(2):535-43. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/nop2.1319> DOI: 10.1002/NOP2.1319
20. Amaral KV, Galdino MJQ, Martins JT. Burnout, daytime sleepiness and sleep quality among technical-level Nursing students. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2021 [citado 2 de mayo de 2023];29. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34730763/> DOI: 10.1590/1518-8345.5180.3487
21. Hamaideh SH, Abu Khait A, Al-Modallal H, Masa'deh R, Hamdan-Mansour A. Professional quality of life among undergraduate nursing students: Differences and predictors. *Teaching and Learning in Nursing* [Internet]. 1 de abril de 2023 [citado 3 de mayo de 2023];18(2):269-75. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1557308722000816?via%3Dihub> DOI: 10.1016/J.TELN.2022.07.001
22. Altmann T, Roth M. The risk of empathy: longitudinal associations between empathy and burnout. <https://doi.org/10.1080/0887044620201838521> [Internet]. 2020 [citado 3 de mayo de 2023];36(12):1441-60. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870446.2020.1838521> DOI: 10.1080/08870446.2020.1838521
23. Zhou Z, Liu H, Zhang D, Wei H, Zhang M, Huang A. Mediating effects of academic self-efficacy and smartphone addiction on the relationship between professional attitude and academic burnout in nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. 1 de septiembre de 2022;116. DOI: 10.1016/J.NEDT.2022.105471

24. Kang SW, Choi EJ, Korea Correspondence Eun-Jin Choi S. Influence of grit on academic burnout, clinical practice burnout, and job-seeking stress among nursing students. *Perspect Psychiatr Care* [Internet]. 1 de octubre de 2022 [citado 3 de mayo de 2023];58(4):1959-66. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ppc.13015> DOI: 10.1111/PPC.13015
25. Brook J, Aitken LM, MacLaren JA, Salmon D. An intervention to decrease burnout and increase retention of early career nurses: a mixed methods study of acceptability and feasibility. *BMC Nurs* [Internet]. 1 de diciembre de 2021 [citado 3 de mayo de 2023];20(1):1-12. Disponible en: <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12912-020-00524-9> DOI: 10.1186/S12912-020-00524-9/FIGURES/4

11. ANEXOS

Anexo 1. Plantilla CASPe revisión sistemática

A/ ¿Los resultados de la revisión son válidos?

Preguntas "de eliminación"

<p>1 ¿Se hizo la revisión sobre un tema claramente definido?</p> <p><i>PISTA: Un tema debe ser definido en términos de</i></p> <ul style="list-style-type: none">- La población de estudio.- La intervención realizada.- Los resultados ("outcomes") considerados.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>2 ¿Buscaron los autores el tipo de artículos adecuado?</p> <p><i>PISTA: El mejor "tipo de estudio" es el que</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Se dirige a la pregunta objeto de la revisión.- Tiene un diseño apropiado para la pregunta.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

¿Merece la pena continuar?

Preguntas detalladas

<p>3 ¿Crees que estaban incluidos los estudios importantes y pertinentes?</p> <p><i>PISTA: Busca</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qué bases de datos bibliográficas se han usado. - Seguimiento de las referencias. - Contacto personal con expertos. - Búsqueda de estudios no publicados. - Búsqueda de estudios en idiomas distintos del inglés. 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>4 ¿Crees que los autores de la revisión han hecho suficiente esfuerzo para valorar la calidad de los estudios incluidos?</p> <p><i>PISTA: Los autores necesitan considerar el rigor de los estudios que han identificado. La falta de rigor puede afectar al resultado de los estudios ("No es oro todo lo que reluce" El Mercader de Venecia. Acto II)</i></p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>5 Si los resultados de los diferentes estudios han sido mezclados para obtener un resultado "combinado", ¿era razonable hacer eso?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los resultados de los estudios eran similares entre sí. - Los resultados de todos los estudios incluidos están claramente presentados. - Están discutidos los motivos de cualquier variación de los resultados. 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

B/ ¿Cuáles son los resultados?

<p>6 ¿Cuál es el resultado global de la revisión?</p> <p><i>PISTA: Considera</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Si tienes claro los resultados últimos de la revisión.- ¿Cuáles son? (numéricamente, si es apropiado).- ¿Cómo están expresados los resultados? (NNT, odds ratio, etc.).	
<p>7 ¿Cuál es la precisión del resultado/s?</p> <p><i>PISTA:</i> Busca los intervalos de confianza de los estimadores.</p>	

C/¿Son los resultados aplicables en tu medio?

<p>8 ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Los pacientes cubiertos por la revisión pueden ser suficientemente diferentes de los de tu área.- Tu medio parece ser muy diferente al del estudio.	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>9 ¿Se han considerado todos los resultados importantes para tomar la decisión?</p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>10 ¿Los beneficios merecen la pena frente a los perjuicios y costes?</p> <p><i>Aunque no esté planteado explícitamente en la revisión, ¿qué opinas?</i></p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO</p>

Fuente: programa de habilidades en lectura crítica español.

Anexo 2. Plantilla CASPe ensayo clínico.

A/¿Son válidos los resultados del ensayo?

¿Confiarías en ellos?
Preguntas "de eliminación"

	SÍ	NO SÉ	NO
<p>1 ¿Se orienta el ensayo a una pregunta claramente definida?</p> <p><i>Una pregunta debe definirse en términos de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - La población de estudio. - La intervención realizada. - La comparación - Los desenlaces considerados: tanto los positivos como los negativos. <p><i>scribe los desenlaces</i></p> <p><i>Puntúa su importancia según GRADE (No relevantes: 1-3; Importantes :4-6 y Críticos para la decisión: 7-9)</i></p>			
<p>SI LA PREGUNTA NO ES LA PREGUNTA CLINICA DE TU ESCENARIO, NO VALE LA PENA SEGUIR</p>			
<p>2 ¿Fue aleatoria la asignación de los pacientes a los tratamientos?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Se genero adecuadamente la secuencia? - ¿Se mantuvo oculta la secuencia de aleatorización? - ¿Son iguales en línea basal? 			
<p>3 ¿Se mantuvo la comparabilidad de los grupos a través del estudio?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desviaciones por problemas en la asignación o en la incorporación al grupo (cegado). -Desviaciones por problemas en la la adhesión al tratamiento (cegado, etc) -(Piensa en cómo pueden influir en el análisis esos detalles). 			

Preguntas de detalle

<p>4 ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?. Valora si:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Difieren según el grupo? - Las pérdidas pueden depender de su valor. - ¿Se hace análisis de sensibilidad? 	SÍ	NO SÉ	NO
<p>5 ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipo de desenlace medido y método usado - Cegamiento (paciente, clínico, analizador). - Es diferencial la medición o no. 	SÍ	NO SÉ	NO
<p>6 ¿Se evitó la comunicación selectiva de resultados? (mirar el registro de ensayos) ¿Hay reporte selectivo de desenlaces o reporte selectivo de análisis?</p>	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO

B/ ¿Cuáles son los resultados?

<p>7 ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué desenlaces se han medido? - Detalla los positivos y los negativos - ¿Cómo se analizó el estudio?: ITT (intención de tratar) o mITT APP (por protocolo) ATT (de los tratados) - Entonces....¿Cuál es el efecto? 	
<p>8 ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?</p> <p>¿Cuáles son sus intervalos de confianza?</p>	

Preguntas de detalle

<p>4 ¿Fue adecuado el manejo de las pérdidas durante el estudio?. Valora si:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Difieren según el grupo? - Las pérdidas pueden depender de su valor. - ¿Se hace análisis de sensibilidad? 	SÍ	NO SÉ	NO
<p>5 ¿Fue adecuada la medición de los desenlaces?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipo de desenlace medido y método usado - Cegamiento (paciente, clínico, analizador). - Es diferencial la medición o no. 	SÍ	NO SÉ	NO
<p>6 ¿Se evito la comunicación selectiva de resultados? (mirar el registro de ensayos) ¿Hay reporte selectivo de desenlaces o reporte selectivo de analisis?</p>	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO

B/ ¿Cuáles son los resultados?

<p>7 ¿Cuál es el efecto del tratamiento para cada desenlace?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué desenlaces se han medido? - Detalla los positivos y los negativos - ¿Cómo se analizó el estudio?: ITT (intención de tratar) o mITT APP (por protocolo) ATT (de los tratados) - Entonces....¿Cuál es el efecto? 	
<p>8 ¿Cuál es la precisión de los estimadores del efecto?</p> <p>¿Cuáles son sus intervalos de confianza?</p>	

Anexo 3. Plantilla CASPe estudios casos y controles.

A/ ¿Son los resultados del estudio válidos?

Preguntas de eliminación

<p>1 ¿El estudio se centra en un tema claramente definido?</p> <p><i>PISTA: Una pregunta se puede definir en términos de</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - La población estudiada. - Los factores de riesgo estudiados. - Si el estudio intentó detectar un efecto beneficioso o perjudicial. 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>2 ¿Los autores han utilizado un método apropiado para responder a la pregunta?</p> <p><i>PISTA: Considerar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Es el estudio de Casos y Controles una forma adecuada para contestar la pregunta en estas circunstancias? (¿Es el resultado a estudio raro o perjudicial?). - ¿El estudio está dirigido a contestar la pregunta? 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

¿Merece la pena continuar?

Preguntas de detalle

<p>3 ¿Los casos se reclutaron/incluyeron de una forma aceptable?</p> <p><i>PISTA: Se trata de buscar sesgo de selección que pueda comprometer la validez de los hallazgos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Los casos se han definido de forma precisa? - ¿Los casos son representativos de una población definida (geográfica y/o temporalmente)? - ¿Se estableció un sistema fiable para la selección de todos los casos? - ¿Son incidencia o prevalencia? - ¿Hay algo "especial" que afecta a los casos? - ¿El marco temporal del estudio es relevante en relación a la enfermedad/exposición? - ¿Se seleccionó un número suficiente de casos? - ¿Tiene potencia estadística? 	<p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO </p>
<p>4 ¿Los controles se seleccionaron de una manera aceptable?</p> <p><i>PISTA: Se trata de buscar sesgo de selección que pueda comprometer la generalizabilidad de los hallazgos.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Los controles son representativos de una población definida (geográfica y/o temporalmente)? - ¿Hay algo "especial" que afecta a los controles? - ¿Hay muchos no respondedores? ¿Podrían ser los no respondedores de alguna manera diferentes al resto? - ¿Han sido seleccionados de forma aleatorizada, basados en una población? - ¿Se seleccionó un número suficiente de controles? 	<p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO </p>

<p>5 ¿La exposición se midió de forma precisa con el fin de minimizar posibles sesgos?</p> <p><i>PISTA: Estamos buscando sesgos de medida, retirada o de clasificación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Se definió la exposición claramente y se midió ésta de forma precisa? - ¿Los autores utilizaron variables objetivas o subjetivas? - ¿Las variables reflejan de forma adecuada aquello que se supone que tiene que medir? (han sido validadas). - ¿Los métodos de medida fueron similares tanto en los casos como en los controles? - ¿Cuando fue posible, se utilizó en el estudio cegamiento? - ¿La relación temporal es correcta (la exposición de interés precede al resultado/variable de medida)? 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>6</p> <p>A. ¿Qué factores de confusión han tenido en cuenta los autores?</p> <p><i>Haz una lista de los factores que piensas que son importantes y que los autores han omitido (genéticos, ambientales, socioeconómicos).</i></p> <p>B. ¿Han tenido en cuenta los autores el potencial de los factores de confusión en el diseño y/o análisis?</p> <p><i>PISTA: Busca restricciones en el diseño y técnica, por ejemplo, análisis de modelización, estratificación, regresión o de sensibilidad para corregir, controlar o ajustar los factores de confusión.</i></p>	<p>Lista:</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

B/ ¿Cuáles son los resultados?

7 ¿Cuáles son los resultados de este estudio?

PISTA:

- ¿Cuáles son los resultados netos?
- ¿El análisis es apropiado para su diseño?
- ¿Cuán fuerte es la relación de asociación entre la exposición y el resultado (mira los odds ratio (OR))?
- ¿Los resultados se han ajustado a los posibles factores de confusión y, aun así, podrían estos factores explicar la asociación?
- ¿Los ajustes han modificado de forma sustancial los OR?

8 ¿Cuál es la precisión de los resultados?

¿Cuál es la precisión de la estimación del riesgo?

PISTA:

- Tamaño del valor de P.
- Tamaño de los intervalos de confianza.
- ¿Los autores han considerado todas las variables importantes?
- ¿Cuál fue el efecto de los individuos que rechazaron el participar en la evaluación?

9 ¿Te crees los resultados?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO SÉ	<input type="checkbox"/> NO
<p>PISTA:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¡Un efecto grande es difícil de ignorar!- ¿Puede deberse al azar, sesgo o confusión?- ¿El diseño y los métodos de este estudio son lo suficientemente defectuosos para hacer que los resultados sean poco creíbles?- Considera los criterios de Bradford Hills (por ejemplo, secuencia temporal, gradiente dosis-respuesta, fortaleza de asociación, verosimilitud biológica).			

¿Merece la pena continuar?

C/ ¿Son los resultados aplicables a tu medio?

<p>10 ¿Se pueden aplicar los resultados a tu medio?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Los pacientes cubiertos por el estudio pueden ser suficientemente diferentes de los de tu área.- Tu medio parece ser muy diferente al del estudio.- ¿Puedes estimar los beneficios y perjuicios en tu medio?	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>11 ¿Los resultados de este estudio coinciden con otra evidencia disponible?</p> <p><i>PISTA:</i></p> <p><i>Considera toda la evidencia disponible: Ensayos Clínicos aleatorizados, Revisiones Sistemáticas, Estudios de Cohorte y Estudios de Casos y Controles, así como su consistencia.</i></p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

Fuente: programa de habilidades en lectura crítica español.

Anexo 4. Plantilla CASPe estudios de cohortes.

A/ ¿Son los resultados del estudio válidos?

Preguntas de eliminación

<p>1 ¿El estudio se centra en un tema claramente definido?</p> <p><i>PISTA: Una pregunta se puede definir en términos de</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - La población estudiada. - Los factores de riesgo estudiados. - Los resultados "outcomes" considerados. - ¿El estudio intentó detectar un efecto beneficioso o perjudicial? 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>2 ¿La cohorte se reclutó de la manera más adecuada?</p> <p><i>PISTA: Se trata de buscar posibles sesgos de selección que puedan comprometer que los hallazgos se puedan generalizar.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿La cohorte es representativa de una población definida? - ¿Hay algo "especial" en la cohorte? - ¿Se incluyó a todos los que deberían haberse incluido en la cohorte? - ¿La exposición se midió de forma precisa con el fin de minimizar posibles sesgos? 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>

Preguntas de detalle

3 ¿El resultado se midió de forma precisa con el fin de minimizar posibles sesgos?

Sí NO SÉ NO

PISTA: Se trata de buscar sesgos de medida o de clasificación:

- ¿Los autores utilizaron variables objetivas o subjetivas?
- ¿Las medidas reflejan de forma adecuada aquello que se supone que tiene que medir?
- ¿Se ha establecido un sistema fiable para detectar todos los casos (por ejemplo, para medir los casos de enfermedad)?
- ¿Se clasificaron a todos los sujetos en el grupo exposición utilizando el mismo tratamiento?
- ¿Los métodos de medida fueron similares en los diferentes grupos?
- ¿Eran los sujetos y/o el evaluador de los resultados ciegos a la exposición (si esto no fue así, importa)?

<p>4 ¿Han tenido en cuenta los autores el potencial efecto de los factores de confusión en el diseño y/o análisis del estudio?</p> <p><i>PISTA: Haz una lista de los factores que consideras importantes</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Busca restricciones en el diseño y en las técnicas utilizadas como, por ejemplo, los análisis de modelización, estratificación, regresión o de sensibilidad utilizados para corregir, controlar o justificar los factores de confusión.</i> <p><i>Lista:</i></p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
---	---

<p>5 ¿El seguimiento de los sujetos fue lo suficientemente largo y completo?</p> <p><i>PISTA:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Los efectos buenos o malos deberían aparecer por ellos mismos.- Los sujetos perdidos durante el seguimiento pueden haber tenido resultados distintos a los disponibles para la evaluación.- En una cohorte abierta o dinámica, ¿hubo algo especial que influyó en el resultado o en la exposición de los sujetos que entraron en la cohorte?	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>B/ ¿Cuáles son los resultados?</p>	
<p>6 ¿Cuáles son los resultados de este estudio?</p> <p><i>PISTA:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuáles son los resultados netos?- ¿Los autores han dado la tasa o la proporción entre los expuestos/no expuestos?- ¿Cómo de fuerte es la relación de asociación entre la exposición y el resultado (RR)?	
<p>7 ¿Cuál es la precisión de los resultados?</p>	

C/ ¿Son los resultados aplicables a tu medio?

<p>8 ¿Te parecen creíbles los resultados?</p> <p><i>PISTA: ¡Un efecto grande es difícil de ignorar!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Puede deberse al azar, sesgo o confusión? - ¿El diseño y los métodos de este estudio son lo suficientemente defectuosos para hacer que los resultados sean poco creíbles? <p><i>Considera los criterios de Bradford Hill (por ejemplo, secuencia temporal, gradiente dosis-respuesta, fortaleza de asociación, verosimilitud biológica).</i></p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>9 ¿Los resultados de este estudio coinciden con otra evidencia disponible?</p>	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>10 ¿Se pueden aplicar los resultados en tu medio?</p> <p><i>PISTA: Considera si</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los pacientes cubiertos por el estudio pueden ser suficientemente diferentes de los de tu área. - Tu medio parece ser muy diferente al del estudio. - ¿Puedes estimar los beneficios y perjuicios en tu medio? 	<p><input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO SÉ <input type="checkbox"/> NO</p>
<p>11 ¿Va a cambiar esto tu decisión clínica?</p>	

Fuente: programa de habilidades en lectura crítica español.

Anexo 5. Características de los artículos excluidos.

TÍTULO	AÑO	TIPO DE ESTUDIO	BASE DE DATOS	PAÍS	OBJETIVO	CONCLUSIÓN	CALIDAD METODOLÓGICA
<p>Effect of progressive muscle relaxation exercise on clinical stress and burnout in student nurse interns</p> <p>Pelit-Aksu S, Özkan-Şat, S, Yaman-Sözbir Ş, Şentürk-Erenel A</p>	2021	Estudio analítico, casos y controles	PubMed	Turquía	Determinar los efectos del ejercicio de relajación muscular progresiva (PMRE) sobre el estrés clínico y el agotamiento en estudiantes de enfermería en prácticas.	El estudio confirma la hipótesis: “La relajación muscular progresiva afecta al nivel de agotamiento en los estudiantes de enfermería en prácticas.”	Alta
<p>Burnout syndrome in nursing students: An observational study</p> <p>Valero-Chillerón M, González-Chordá V, López-Peña N, Cervera-Gasch Á,</p>	2019	Estudio descriptivo, transversal	PubMed	España	Evaluar la presencia del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería y detectar los principales estresores que ocurren durante la práctica clínica.	Este estudio encontró que su muestra no cumplía con los criterios que indican la presencia del síndrome de burnout. Además, se identificaron los principales estresores que afectan a los estudiantes de enfermería durante la pasantía clínica.	Alto

Suárez-Alcázar M, Mena-Tudela D							
REST: Break through to resilience Rajamohan S, Davis C, Ader M	2020	Estudio descriptivo transversal	PubMed	Estados Unidos	Estudiar cómo el método REST puede reducir el burnout en estudiantes de enfermería	La incorporación de una fórmula práctica como REST en el plan de estudios de enfermería puede ayudar a los estudiantes a recordar los componentes esenciales de la resiliencia, pero también hay otros recursos disponibles.	Media
The Relationship of Internet Abusive Use with Academic Burnout and Academic Performance in Nursing Students Jafari F, Janatolmakan M, Khubdast S, Azizi S, Khatony A	2022	Estudio analítico	PubMed	Irán	Investigar la correlación del uso abusivo de Internet con el rendimiento académico y desgaste académico en estudiantes de enfermería.	El uso abusivo de Internet se correlacionó con un mayor desgaste académico y un menor rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Se requieren intervenciones educativas para aumentar la conciencia de los estudiantes sobre las consecuencias del uso abusivo de Internet.	Alta

<p>Transition to practice experiences of first- and second-career nurses: A mixed-methods study</p> <p>Rainbow J, Steege L</p>	<p>2019</p>	<p>Estudio mixto</p>	<p>PubMed</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>Explorar las experiencias de transición a la práctica de enfermería de estudiantes de enfermería de primera y segunda carrera.</p>	<p>Las diferencias en los factores estresantes y el afrontamiento de las enfermeras de primera y segunda carrera deben considerarse al desarrollar programas de transición a la práctica para nuevas enfermeras. Las crecientes tasas de estrés, agotamiento y presentismo resaltan la necesidad constante de abordar estos problemas. Mejorar el entorno de trabajo de las enfermeras puede ayudar en la transición a la práctica de enfermería de las enfermeras de primera y segunda carrera.</p>	<p>Media</p>
<p>Exploring the implications of a self-care assignment to foster undergraduate nursing student mental health:</p>	<p>2019</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal</p>	<p>PubMed</p>	<p>Canadá</p>	<p>Examinar las respuestas de los estudiantes a una tarea de autocuidado integrada en los cursos básicos de enfermería.</p>	<p>Una tarea de autocuidado es una estrategia eficaz para que los educadores de enfermería fomenten la capacidad de los estudiantes para hacer frente a los factores estresantes.</p>	<p>Alta</p>

<p>Findings from a survey research study</p> <p>Jenkis E, Slemon A, O'Flynn K, Mahy J</p>							
<p>Burnout académico como factor predictivo del riesgo suicida en estudiantes de enfermería</p> <p>Ardiles R, Cortés C, Diamond S, Paucar M, Toledo K</p>	<p>2020</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal</p>	<p>Cochrane library</p>	<p>Chile</p>	<p>Relacionar el síndrome de desgaste académico con el riesgo de suicidio en estudiantes de enfermería de una universidad del norte de Chile.</p>	<p>Existe una relación entre el desgaste académico y el riesgo de suicidio. Asimismo, la detección oportuna y temprana de la relación entre el desgaste académico y el riesgo suicida puede ayudar a prevenir la conducta suicida e incluso el suicidio en estudiantes de enfermería. Es urgente que las universidades busquen estrategias de detección precoz del síndrome de burnout y así evitar tragedias como el suicidio asociado.</p>	<p>Alta</p>

<p>Work Engagement and Resiliency Impact the Relationship Between Nursing Stress and Burnout</p> <p>Hetzel M, Swords B, Tuang H, Deck J, Spurgeon N</p>	<p>2019</p>	<p>Analítico de cohortes</p>	<p>PubMed</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>El propósito del presente estudio fue avanzar en la comprensión del burnout en la profesión de enfermería.</p>	<p>Los resultados indicaron que el vigor, la dedicación, la absorción y la resiliencia mediaron parcialmente la relación entre el estrés relacionado con el trabajo y el agotamiento, aunque el patrón exacto de los resultados varió según el tipo específico de agotamiento (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal reducida</p>	<p>Media</p>
<p>Burnout and academic satisfaction of nursing students in traditional and integrated curricula</p> <p>Batista R, Santos M, Melo E, Moreira R, Martins J, Galdino M</p>	<p>2021</p>	<p>Analítico</p>	<p>PubMed</p>	<p>Brasil</p>	<p>Verificar la prevalencia del burnout y su relación con la satisfacción académica de estudiantes de enfermería en currículos tradicionales e integrados.</p>	<p>La prevalencia del burnout ha diferido significativamente entre los estudiantes de los modelos curriculares analizados y está directamente asociada con la satisfacción académica o la falta de ella. Los educadores deben desarrollar acciones preventivas contra el desgaste profesional en las futuras enfermeras enfocadas en la</p>	<p>Baja</p>

						promoción de la satisfacción académica.	
<p>Strengthening internal resources to promote resilience among prelicensure nursing students</p> <p>Hughes V, Cologer S, Swoboda S, Rushton C</p>	2021	Revision de la literatura	Scopus	Estados Unidos	Revisar la literatura seleccionada, sintetizar e interpretar los hallazgos que apuntan hacia prácticas prometedoras que los educadores pueden emplear para apoyar la resiliencia de los estudiantes.	Los profesores de enfermería están bien posicionados para incorporar estrategias de enseñanza y aprendizaje para la resiliencia a fin de proporcionar los elementos básicos para las prácticas de autocuidado de la próxima generación de enfermeras.	Baja
<p>Nature-Based Feasibility Intervention to Influence Mitigation Strategies for Perceived Stress</p>	2022	Experimental	PubMed	Estados Unidos	Determinar la viabilidad de NBI monitoreado por NatureDose™ para disminuir el agotamiento por estrés percibido y la fatiga por compasión entre los estudiantes universitarios de enfermería.	Los resultados de este estudio refuerzan la viabilidad de NBI para estudiantes de pregrado en enfermería. En cuanto a la viabilidad de nuestros participantes, el 100% usó su sensor electrónico durante la duración del estudio. Los resultados de este estudio contribuyen a maximizar las oportunidades de	Baja

Vermeesch A, Coro A, Mattes K, Ostendorff D, Timko E						intervenciones viables, asequibles y sostenibles para reducir el estrés entre los estudiantes de pregrado en enfermería.	
The Spanish Version of the State Self-Compassion Scale–Long Form (SSCS–L): A Study of Its Validity and Reliability in a Sample of Nursing Students Galiana L, Guillen M, Pades A, Flowers S, Vidal G, Sanso N	2022	Analítico	PubMed	España	Validar la versión española de la nueva State Self-Compassion Scale–Long (SSCS–L) desarrollada recientemente.	La autocompasión se ha convertido en una competencia clave para las enfermeras. La SSCS–L es una herramienta apropiada para permitir una evaluación adecuada de la autocompasión en contextos experimentales.	Baja
Compassion fatigue, presenteeism, Adverse Childhood Experiences (ACES),	2021	Analítico	Scopus	Estados Unidos	Medir la fatiga por compasión, el presentismo, las ACE y la resiliencia en los	Los resultados de la encuesta de tres cohortes de estudiantes de DNP indican que muchos están buscando educación de enfermería	Alta

<p>and resiliency levels of Doctor of Nursing Practice (DNP) students</p> <p>Bouchard L, Rainbow J</p>					<p>estudiantes de DNP. Diseño: Se realizó una encuesta transversal con tres cohortes de estudiantes del DNP.</p>	<p>de práctica avanzada con un historial de eventos traumáticos en la infancia, exigencias de equilibrar el trabajo y la escuela, y niveles moderados de resiliencia. Muchos tienen síntomas de calidad de vida profesional negativa y presentismo que podrían inhibir su satisfacción laboral y la calidad de la atención como NP. Promover la resiliencia de los estudiantes del DNP puede mejorar su capacidad de prosperar en medio de los desafíos académicos y profesionales.</p>	
<p>Evaluation of the Efficacy of a Cognitive-Behavioral Therapy in the Management of Stress, Burnout and Sleep Disorders</p>	<p>2017</p>	<p>Experimental</p>	<p>Cochrane</p>	<p>Brasil</p>	<p>Describir las puntuaciones del síndrome de burnout en estudiantes a través del Inventario de Burnout de Maslach, antes y después de la terapia cognitivo-conductual. Identificar</p>	<p>Se verificará la condición final realizando la medición de la Variabilidad del Ritmo Cardíaco con la versión Beta de cardioEmotion Professional, el participante sentado frente a la computadora portátil colocará su dedo en el sensor que se conectará al dispositivo, este</p>	<p>Baja</p>

Pereira P, Rodrigues M, Gomes C, Soares R					las ventajas del biofeedback con variabilidad de la frecuencia cardiaca en relación a la condición de control activo para casos de burnout.	procedimiento toma 5 minutos. Luego respondieron a instrumentos autoadministrados (Evaluación de Estrés en Estudiantes de Enfermería, Inventario de Burnout de Maslach - Encuesta de Estudiantes, Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh).	
Psychometric Evaluation of the Oldenburg Burnout Inventory for Nursing Students Bulfone G, Badolamenti S, Biagioli V, Maurici M, Macale L, Sili A	2022	Analítico	Scopus	Brasil	Probar las propiedades psicométricas del Inventario de Burnout de Oldenburg en Enfermería (OLBI-N).	El OLBI-N es un cuestionario válido y fiable para medir el burnout en estudiantes de enfermería.	Alta
Burnout, Attachment and Mentalization in Nursing Students	2021	Analítico	Scopus	Italia	Evaluar el estilo de apego y la capacidad de mentalización en profesionales de	Los estudiantes de enfermería podrían compensar su inseguridad de apego con alta mentalización. La seguridad del apego puede	Alta

<p>and Nurse Professionals</p> <p>Bordoagni G, Fino E, Agostini A</p>					<p>enfermería y estudiantes de enfermería. Investigamos más a fondo el impacto de estos factores en el agotamiento en enfermeras profesionales.</p>	<p>desempeñar un papel protector contra el agotamiento en las enfermeras profesionales. Los programas educativos destinados a mejorar las habilidades de mentalización podrían facilitar a los estudiantes de enfermería; entrada en el próximo entorno clínico y práctica. La implementación de estrategias de formación basadas en la teoría del apego puede contribuir a la prevención del desgaste profesional en profesionales de enfermería.</p>	
<p>Impacts of nursing student burnout on psychological well-being and academic achievement</p>	<p>2021</p>	<p>Revisión Sistemática</p>	<p>PubMed</p>	<p>Holanda</p>	<p>Sintetizar los hallazgos de la literatura sobre el agotamiento de los estudiantes de enfermería y su impacto en el bienestar psicológico y el rendimiento académico.</p>	<p>El agotamiento de los estudiantes tiene influencias negativas en la salud y el rendimiento académico, y las intervenciones para mitigar el agotamiento deben considerarse al principio de los programas de enfermería. Los educadores de enfermería pueden crear un entorno de aprendizaje atractivo para</p>	<p>Alta</p>

Wei H, Dorn A, Hutto H, Corbett R, Haberstroh A,						desarrollar la resiliencia y reducir el agotamiento.	
Changing preceptorship to achieve better quality training and less attrition in newly qualified nurses Barret R	2020	Mixto	Scopus	Reino Unido	Encontrar una nueva forma de organizar la preceptoría, al permitir que los preceptores opten por participar en el esquema, proporcionando un grupo de preceptores llenos de energía y entusiasmo.	El impacto de los preceptores no capacitados y no preparados ha sido ampliamente documentado (Smedley, 2010; Lalonde y McGillis, 2017) y para lograr los beneficios de la preceptoría, se necesita más capacitación y desarrollo de los preceptores, así como un cambio en el paradigma de asignación actual para que que el preceptor, el preceptuado y el Trust se beneficien del proceso.	Alta
The Relationship of Childhood Adversity on Burnout and Depression Among BSN Students	2019	Analítico	Scopus	Estados Unidos	Determinar si hubo una relación entre el número de ACE informados por los estudiantes de primer semestre de BSN y su	Los programas de enfermería deben educar a los docentes sobre la frecuencia y el rango de experiencias adversas que los estudiantes pueden haber tenido antes de la admisión al	Baja

McKee G, Robbins L, Provencio E, Olvera H					nivel informado de Burnout y Depresión.	programa de enfermería y la posible relación con el agotamiento y la depresión. El profesorado puede proporcionar información temprana sobre servicios de asesoramiento y apoyo.	
The interplay of developmental factors that impact congruence and the ability to thrive among new graduate nurses: A qualitative study of the interplay as students transition to professional practice Dames S	2019	Analítico	Scopus	Reino Unido	Explorar la interacción de los factores que les permitieron y les impidieron prosperar al ingresar a la práctica.	Desde el punto de vista del desarrollo, la congruencia y la autocompasión fueron factores significativos que actuaron como amortiguadores contra el estrés en el lugar de trabajo.	Baja
Longitudinal study predicting burnout in	2019	Analítico	PubMed	España	Investigar si el rasgo de neuroticismo y los estilos	El modelo de ecuaciones estructurales muestra un efecto	Alta

<p>Spanish nurses: The role of neuroticism and emotional coping</p> <p>Fornés J, García G, Frias N, Pascual M</p>	<p>de afrontamiento de los estudiantes de enfermería pueden predecir el desgaste profesional de los enfermeros.</p>	<p>directo del neuroticismo y el afrontamiento emocional sobre el agotamiento emocional y la despersonalización. Sugerimos que se implementen programas de formación (por ejemplo, mindfulness) dirigidos a aumentar la regulación emocional de las enfermeras, tanto en las universidades como en las instituciones de salud, con el fin de prevenir y tratar con éxito futuras situaciones de burnout.</p>
--	---	--

Fuente: elaboración propia.

