

## **Impacto del Diplomado Prevención de Burnout en el autocuidado del personal de enfermería**

Impact of Postgraduate Course Prevention of Burnout in the self-care of the personnel of infirmary

Moraima Wilson Donet<sup>1\*</sup>

Maité Llanes Rizo<sup>1</sup>

Alfredo Emilio Morales López<sup>1</sup>

José Eduardo Vera Rodríguez<sup>1</sup>

1. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Camagüey. Cuba.

\* Autora para la correspondencia: [mwilson.cmw@infomed.sld.cu](mailto:mwilson.cmw@infomed.sld.cu)

### **RESUMEN**

**Introducción:** El proceso de cuidar es el resultado de una construcción propia de cada situación, se origina con la identificación de los problemas de salud y las necesidades reales o potenciales de las personas, familia y comunidad que demandan cuidado.

**Objetivo:** Evaluar el impacto del Diplomado Prevención del Síndrome de Burnout, en el autocuidado del personal de enfermería de la Atención Secundaria de Salud de la provincia Camagüey.

**Métodos:** Se realizó un estudio descriptivo observacional, en el Hospital Amalia Simoni Argilagos de Camagüey, durante el Diplomado Prevención del Síndrome de Burnout dirigido al personal de enfermería de la Atención Secundaria de Salud. Para ello se aplicó una encuesta y el Test Psicológico de Maslach y Jackson al inicio y al final de la aplicación del

Diplomado. Los datos aportados por estos instrumentos se complementaron con los provenientes de la aplicación de la técnica del PNI.

**Resultados:** Predominó el sexo femenino. El total de los cursistas son licenciados en Enfermería. Con la ejecución del diplomado se constatan cambios importantes en cuanto a la autopreparación, el rendimiento, los hábitos de descanso, satisfacción personal y realización de ejercicios físicos.

**Discusión:** La aplicación del diplomado logró transformar estilos de trabajo, afrontamientos al estrés, así como una mejor satisfacción personal y colectiva.

**Palabras clave:** autocuidado; síndrome de Burnout; enfermería.

## ABSTRACT

**Introduction:** The process of taking care is the result of a proper construction of every situation, it originates with the identification of the problems of health and the real or potential needs of the persons, family and community that demand care.

**Objective:** To evaluate the impact of Postgraduate Course Prevention of the Syndrome of Burnout, in the self-care of the personnel of infirmary of the Secondary Attention of Health of the Camagüey province.

**Methods:** a descriptive, observational study was carried out in the Hospital Amalia Simoni Argilagos of Camagüey, during Postgraduate Course Prevention of the Syndrome of Burnout directed to the personnel of infirmary of the Secondary Attention of Health. For that reason, a survey and the Psychological Test of Maslach and Jackson was applied at the beginning and at the end of the application of the course. The information contributed by these instruments complemented itself with the originated ones from the application of the technique of the PNI.

**Results:** The sex that predominated was the feminine one. All of the students are licensed in Infirmary. With the execution of the course important changes are stated as for the self-preparation, the yield, the habits of rest, personal satisfaction and achievement of physical exercises.

**Discussion:** The application of the course managed to transform styles of work, confrontations to the stress, as well as a better personal and collective satisfaction.

**Keywords:** self-care; Burnout syndrome; infirmery.

Recibido: 4/6/2018

Aprobado: 12/3/2019

## Introducción

El proceso de cuidar es el resultado de una construcción propia de cada situación, se origina con la identificación de los problemas de salud y las necesidades reales o potenciales de las personas, familia y comunidad que demandan cuidado.

El proceso mencionado se establece a partir de la relación entre quienes ofrecen el cuidado y quienes lo demandan y que pueden generar autonomía o dependencia como consecuencia de las actitudes que asuma el enfermero.<sup>(1)</sup>

León<sup>(2)</sup> considera que, en la actualidad, existe una preocupación por conocer los factores que afectan el bienestar y la salud laboral. Estudios realizados informan que un excesivo estrés relacionado con el trabajo lleva a tensiones que pueden afectar la salud de los trabajadores y la calidad del servicio que prestan.

Los investigadores analizaron la necesidad en el personal de enfermería en el nivel de atención secundaria, los factores que influyen negativamente en la salud del personal de enfermería, la vulnerabilidad para el Síndrome de Burnout y la importancia de su autocuidado, basado en el estudio analítico de la bibliografía consultada.<sup>(2)</sup>

El propósito de este trabajo es exponer resultados de la evaluación del impacto del Diplomado Prevención del Síndrome de Burnout, en el autocuidado del personal de enfermería de la Atención Secundaria de Salud (ASS) de la provincia Camagüey.

## **Métodos**

Se realizó un estudio descriptivo observacional, en el Hospital Amalia Simoni Argilagos de Camagüey, desde diciembre de 2014 hasta junio de 2015, durante el Diplomado Prevención del Síndrome de Burnout, dirigido al personal de enfermería de la ASS, que labora en los Hospitales de Florida, Materno, Amalia Simoni, Psiquiátrico y Militar.

El universo para la aplicación del estudio fue de 42 cursistas, a los que al inicio de la investigación y una vez aprobado el diplomado, se les aplicó una encuesta y el Test Psicológico de Maslach y Jackson, <sup>(3)</sup> con el propósito de medir el impacto del postgrado a través del comportamiento de variables tales como edad, sexo, estado civil, tiempo, horario y rendimiento de su auto preparación profesional, horario de descanso (relacionado con el nivel de insomnio y la ingestión de medicamento para conciliar el sueño), nivel de satisfacción (en cuanto a su salario, satisfacción laboral diaria), frecuencia con que realiza ejercicios físicos y condiciones del medio laboral.

Posteriormente, se aplicó la técnica del PNI (Positivo, Negativo e Interesante) para evaluar la calidad del diplomado. Se empleó el método estadístico porcentual para el procesamiento de la información.

## **Resultados**

A partir del diagnóstico inicial se pudo constatar que, con respecto a la edad sobresale el rango de 36-45 años que representa el 61.66 %; de los cursistas. El sexo que predominó fue el femenino con un 94.4 %, mientras que el masculino se comportó con un 5.6 %.

En cuanto al estado civil el 72.22 % de las enfermeras son casadas. El resto, que representa el 27.77 % son solteras.

En cuanto al tiempo, horario y rendimiento para su autopreparación profesional, según la muestra el promedio resulta que se autoprepara 2 veces por semana el 27.77 %, y menos de dos veces por semana el 55.55 %.

En cuanto el horario empleado para su estudio el 72.22 % emplea cualquier día libre, el fin de semana un 5.55 %, en forma global según la muestra utilizada considera que su rendimiento es bueno en un 38.88 %, muy bueno el 55.55 %, excelente el 5.55 %

Respecto al horario del descanso, insomnio e ingestión de drogas: el comportamiento sobre el horario del descanso el 61.66 % se levanta entre las 5:00 y 7:00 a.m., 27.7 % en el horario de 8:00-10:00 a.m. y un 5.55 % de 2:00- 4:00 a.m.

Con relación al insomnio el 38.8 % declara que nunca necesita levantarse durante la etapa del sueño; se levantan entre 1-2 veces el 38.8 % y más de 3 veces un 22.22 %.

En el aspecto de ingestión de medicamentos: el 88,88 % no lo necesita y el 11.11 % si necesita medicamento para conciliar el sueño.

La evaluación de los fines de semana, resultó que el 83.33 % los consideran activos; mientras que para el 5.55 % son aburridos e indiferentes. En cuanto a ejercicios físicos el 55.55 % nunca realiza; el 11.11 % los realiza dos veces por semana, el 27.77 % de 2 a 3 veces por semana y un 5.5 % lo realiza una vez por semana.

Sobre la evaluación del trabajo considera tener sobrecarga laboral el 33.33%, presenta falta de entusiasmo el 27.77 %, reconoce tener conflicto en el rol de su actividad el 22.22 %. Aprecia falta de información sobre los aspectos relacionados con el trabajo el 11.11 %, insuficiencias de trabajo en equipo el 22.22 % y siente excesiva presión de sus administrativos el 27.77 %. Entre otros aspectos el relativo a sentir falta de energía y recursos personales para responder a las demandas laborales fue señalado por el 27.77 % y considera que existen condiciones deficitarias en cuanto al medio físico el 16.66 %.

Valoración sobre la aparición del Síndrome de Burnout con aplicación de la Escala de Maslach y Jackson 1986. En el indicador Agotamiento Emocional (AE) resultó que obtuvo la categoría de Bajo el 77.77 % de la muestra, la categoría Medio el 5.55 % y Alto el 16.66 %. Según el indicador Despersonalización (DP) resultó que obtuvo la categoría de Bajo el 72.22 %, la categoría Medio el 33.33 % y Alto el 11.11 %; en cuanto al indicador Realización Personal (RP) resultó que obtuvo la categoría de Bajo el 66.66 %, Medio el 66.66 % y por último Alto un 22.22 %.

### **Impacto del diplomado**

Con el objetivo de revertir la situación antes mencionada se impartió el Diplomado para la Prevención del Síndrome de Burnout. La distribución de los cursos que conforman este postgrado se expresa a continuación:

1. **El primer curso** se orienta a la prevención del Síndrome de Burnout mediante acciones realizadas en su actuación diaria.
2. **El segundo curso** se refiere a los aspectos psicológicos relacionados con la atención directa al paciente, la familia y el equipo de trabajo con el que labora, permite prevenir el Síndrome, o diagnosticar oportunamente la manifestación que le afecta, se le ofrece al trabajador una guía de ayuda con un centro de atención psicológica.
3. **El curso tres** aborda todo lo referido a la Labor del profesional de enfermería con lo que respecta su actuación administrativa en el contexto de los hospitales y en la labor docente.
4. **El cuarto curso** se orienta a la gimnasia laboral durante el tiempo que se encuentra desarrollando su actividad.
5. **El quinto curso** se orienta la aplicación de conocimientos básicos de la Medicina Natural y Tradicional, elementos que contribuyen a reducir el Síndrome de Burnout y el Taller interactivo final del diplomado.

Luego de impartido el diplomado, se aplicó nuevamente la encuesta inicial y el Test Psicológico de Maslach y Jackson, <sup>3</sup> con el propósito de evaluar el impacto del mismo en los cursistas. En esta oportunidad los resultados fueron los siguientes:

En cuanto al tiempo, horario y rendimiento para su autopreparación profesional; según la muestra promedio el 55,55 %, reconoció hacerlo 3 veces por semana.

En cuanto el horario empleado para su estudio 72,22 % dijo emplear tiempo libre, y el 45 % considera que su rendimiento es excelente.

Con respecto al horario del descanso, mejoró el horario del descanso pues el 72 % reconoció levantarse en el horario de 8:00-10:00 am y el 60 % nunca necesita levantarse durante la etapa del sueño. El 94,2 % no necesita ingerir medicamentos.

Sobre los fines de semana el 83,33% los considera activos, y disminuyó el porcentaje (45 %) que nunca realiza ejercicios físicos.

En cuanto a la evaluación del trabajo declaro sobrecarga laboral el 33, 33 %, y falta de entusiasmo el 10 %. Presenta conflictos en el rol de su actividad solo el 5 % y falta de

información sobre los aspectos relacionados con el trabajo 1,5 %. El diplomado mejoró la actitud de las profesionales capacitadas en cuanto a la disposición de trabajo en equipo, a percibir menos presión de sus administrativos (11,1 %), y poseer energía y recursos personales para responder a las demandas laborales 5,5 % y considera que existen condiciones deficitarias en cuanto al medio físico solo el 5,5 %.

Valoración posterior sobre la aparición del Síndrome de Burnout con aplicación de la Escala de Maslach y Jackson 1986. En el indicador Agotamiento Emocional (AE) resultó que obtuvo la categoría de Bajo el 85 % de la muestra, la categoría Medio el 8 % y Alto el 7,01 %. Según el indicador Despersonalización (DP) resultó que obtuvo la categoría de Bajo el 80 %, la categoría Medio el 5,5 % y Alto el 5,5 %; en cuanto al indicador Realización Personal (RP) resultó que obtuvo la categoría de Bajo el 16,65 %, Medio el 11,11 % y por último Alto un 72,22 %.

## **Discusión**

La relación de ayuda profesional desde la enfermería, requiere que se establezca sobre la base del respeto a la integridad y dignidad humana, el valor de la vida, las dimensiones legales, el establecimiento de una ética en las relaciones interpersonales, los derechos, la individualidad, el consentimiento, el respeto a la autonomía y a la toma de decisiones.

En Cuba se comienzan a presentar investigaciones con alto nivel científico en congresos centrados en el cuidado como objeto de estudio, aunque queda mucho por recorrer en este campo.

Se identifican seis criterios para que determinado grupo de trabajo adquiera el estatus de profesional: la actividad del grupo debe ser profesional, las actividades deben estar basadas en conocimientos que puedan ser aprendidos, tener actividad práctica, tener técnicas susceptibles de la enseñanza con un trabajo educacional profesional, ser altruistas y tener el deseo de proveer el bien a la sociedad.<sup>(3)</sup>

La muestra estudiada para establecer el diagnóstico en los primeros nueve aspectos, permitieron a los investigadores trazar en cada uno de los cursos estrategias para que este personal de salud fuese capaz de establecer un autocuidado en su desempeño profesional

sin lacerar su integridad, la edad de estos cursistas facilitó un alto nivel de asimilación ante los fenómenos sociales, estructurales y antropológicos que los mismos estaban enfrentando.

Identificaron cada una de las necesidades para mantener el arte del cuidado, el mayor número de los encuestados fueron féminas, al coincidir esta con investigaciones anteriores propias de la investigadora principal, fue positivo que el total de los diagnosticados son Licenciados/as en enfermería, de igual forma el grupo en general que participó en el diplomado que se realizó durante 6 meses en la entidad hospitalaria antes mencionada, eran especialistas, master, docentes, supervisores, trabajadoras de servicios de cuidados intensivos, cuidados intermedios, salón de operaciones, emergencia, central de esterilización y administrativos donde se debe destacar la participación activa de la Vicedirectora de enfermería de salud.

En cuanto al estado civil coincide con resultados realizados en el hospital Ernesto Guevara de la provincia de Las Tunas y el Hospital René Vallejo Ortiz de la provincia de Camagüey de la propia autora principal, un predominio vulnerable en solteras o aquellas que no tienen parejas estables.

En esa relación de ayuda profesional, el personal de enfermería debe tomar una postura terapéutica, que transmita e inspire salud, basado en sus habilidades intelectuales, prácticas y su propia filosofía de trabajo.<sup>(2)</sup>

Los resultados en cuanto al nivel de preparación de este personal de enfermería de excelente prestigio, para su autopreparación lo realizan en cualquier tiempo libre en su mayoría, aunque un por ciento significativo plasma que puede realizarlo menos de dos veces por semanas al preguntarles a las mismas después de la aplicación del diagnóstico plantearon dos aspectos fundamentales la sobre carga laboral, el transporte y la situación económica a su vez consideran que su rendimiento es muy bueno, ya que logran en sus pacientes incorporarlos a la sociedad.

El descanso es fundamental para tener un rendimiento laboral, físico y mental para encausar todo tipo de actividad con energía, seguridad y estabilidad emocional y conductual, este personal de salud en su momento del descanso en horas muy tempranas de igual forma como si fuese a trabajar en su mayoría no disfrutan de este momento tan necesario como es el sueño, no se podría descartar que dentro de los factores desencadenantes en el trastorno



del buen descanso y calidad del sueño pueden estar dada por la actual situación socioeconómica ha provocado incremento en la ansiedad y miedo ante la estabilidad económica o la falta de una expectativa alentadora, factores que pueden desencadenar trastorno durante el sueño. Positivo en la investigación es que en su mayoría no necesitan ingerir medicamento para conciliar el sueño a pesar de los aspectos anteriores que pueden influenciar en ellos en su desempeño laboral.

En cuanto a la evaluación de los fines de semanas, en esta problemática la mayoría lo consideraron activos, por el índice de trabajo que debían realizar en sus hogares, poco tiempo para el esparcimiento en familia, han perdido la salida en unión de amigos y familiares (hijos), de este aspecto se deriva desfavorable en el diagnóstico que un alto por ciento no realizan ejercicios físicos, al profundizar en este particular la no realización frecuente de ejercicio físico trae como consecuencias quejas vagas, cansancio, negativismo ante las tareas, irritabilidad, depresión, dificultad para concentrarse en una actividad, falta de entusiasmo, malestares indefinidos, todos estos síntomas y signos que acarrear insuficiente realización de ejercicio físico trae consigo el riesgo de contraer el síndrome de Burnout.

La mayor parte de los investigadores coinciden en identificar este síndrome como un estrés laboral asistencial que afecta a los profesionales de diversas ramas, pero que generalmente mantiene un tiempo considerable en intensa implicación con gente que a menudo se encuentra en una situación problemática y donde la relación puede estar cargada de sentimientos de turbación, frustración, temor.<sup>(4,5)</sup>

La sobrecarga laboral, falta de entusiasmo, escaso trabajo en equipo, la excesiva presión de los administrativos, la falta de energía y recursos laborales para responder a las demandas laborales han sido aspectos a meditar por los investigadores por ser elementos que influyen en el autocuidado, desempeño profesional y prevalencia del Síndrome de Burnout.

En relación con la aparición del Síndrome de Burnout, el agotamiento emocional resultó bajo, la despersonalización también baja; no obstante la realización personal baja dentro de la escala de Maslach y Jackson es desfavorable en este personal de enfermería.

El programa del diplomado provincial se diseñó de modo que exista una estrecha relación entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica en el escenario docente y hospitalario que brindan las diversas instituciones que participarían en el diplomado.

En el primer curso del diplomado se aplicaron ejercicios para determinar el nivel de autoestima en todos los cursistas se determino que tenían un nivel de autoestima bajo e inseguro para desarrollar sus acciones tanto laborales como personales.

Este Modelo de Relación persona a persona, muestra que el primer contacto que se realiza entre el enfermero/a y el paciente se denomina encuentro original, que permite un segundo momento denominado revelación de identidades, y en el tercer momento se produce la empatía, en el cuarto la simpatía, hasta llegar a la compenetración.<sup>(6)</sup>

Se les aplicó un cuestionario y se identificó un nivel de confort, disciplina y orden lógico en los resultados alcanzados en la entidad en el rol del personal de enfermería en los diferentes servicios de salud que se brindan, se abordó la temática de la **modelación y modelación de roles en el personal de enfermería. Las valoraciones se recogieron con la** aplicación de un PNI. El cual reportó los siguientes resultados:

**Positivo:**

- Nuevos conocimientos sobre la esfera psicológica.
- Aprendí cosas nuevas que desconocía hasta ahora.
- Encuentro que esto es una forma de distraernos en el trabajo, sacarnos de la rutina, compartir y conocer de una forma instructiva como sentirnos mejor con nosotros y ayudar a la mejoría de la salud de todos.
- Nos ayudó a reflexionar sobre un aspecto importante la salud física y mental.
- Trabajo en grupo.
- Muy instructivo, profesoras muy preparadas.
- Buena comunicación.
- Disminución de la carga laboral, conocí más mis causas de stress, aprendí a como dominar mi carga laboral y como darse valor a uno mismo.
- Estar en el curso y que se haya realizado.
- He aprendido a coger calma.
- Me ayudó a disminuir el Síndrome de Burnout.

- Ayuda a desarrollar técnicas para eliminar el stress laboral.
- Te enseña cómo saber y manejar una vida sin tanta carga mental.
- Nos ayuda a elevar la autoestima.

Negativo:

- Es muy corto el curso, y se debe divulgar lo suficiente.
- El curso es muy corto y no puedo estar a tiempo completo por mi carga laboral.
- No poder estar a tiempo completo en el curso por tener carga laboral.
- Poco tiempo.

Interesante:

- Porque nos enseña como evaluarnos nosotros mismos y salir de la rutina diaria.
- Nos enseña cómo llevar la vida más plena y con menos estrés.
- Dinámica pedagógica de la profesora.
- Conocer las causas de las cargas mentales, como prevenir el estrés, los indicadores para medir las cargas mentales.
- He aprendido algo importante para la calidad de mi vida y el desempeño de mi trabajo.
- Adquirir nuevos conocimientos sobre nuestro autocontrol y autocuidado.
- La preparación que nos da para enfrentar la vida.
- Descubrí cuantos efectos del stress tengo personalmente.

La salud de los enfermeros es un factor indispensable para mantener el equilibrio en su actividad, condición a través de la cual las acciones, actitudes, comportamientos y obligaciones pueden desarrollarse sin tensiones que debiliten o interfieran los cuidados específicos en la práctica de la enfermería.<sup>(7,8)</sup>

La enfermería es una ocupación estresante. Estudios realizados en enfermeros de diferentes países sugieren que existen cuatro situaciones (edad, sexo femenino, factores

socioeconómicos y el esparcimiento), que aparecen comúnmente percibidas como estresantes para las enfermeras.<sup>(9,10,11)</sup>

Durante el segundo curso, el psicológico desarrolla aspectos relacionados con la atención directa al paciente, la familia y el equipo de trabajo con el que labora, para prevenir el Síndrome o diagnosticar oportunamente la manifestación que le afecta y se ofrece una guía de ayuda. Los cursistas fueron capaces de confeccionar un Manual de acciones referido al sistema sociosanitario para el profesional.

Por ello, el trabajo con pacientes significa para el profesional que lo realiza un doble reto, en tanto implica no solamente un alto nivel de eficacia profesional, sino también un compromiso personal con el cual, quiera o no quiera, se afectan sus propias emociones y necesidades y está claro que si el enfermo que debe atender tiene una enfermedad maligna, este reto se multiplica.<sup>(12,13,14)</sup>

El tercer curso abordó todo lo referido a la labor del profesional de enfermería en lo que respecta a su actuación administrativa en el contexto de los hospitales y también a la labor docente. Los resultados fueron de gran ayuda y como trabajo final se aplicó un taller a partir del tratamiento de casos reales pertenecientes a los servicios en los que cada uno de estos cursistas laboran. Coincidieron en que para hacer más sostenible su labor necesitan de una adecuada planificación, tanto de los recursos materiales como humanos.

Durante el intercambio se señalaron deficiencias, por ejemplo, referidas a como la administración, en ocasiones debido a la carga laboral, limita la superación e investigación; se plantearon deficiencias en la concreción de la jornada científica de Enfermería que afectan la calidad. Se plantea que las tomas de decisiones son inadecuadas y en ocasiones impuestas por el director; se dejan de realizar funciones de gerencia de enfermería para asumir otras y sí consideran como muy necesario el hecho de que la enfermera debe actualizar sus conocimientos sistemáticamente, en cuanto a los métodos de dirección.

La formación de licenciados y técnicos en Enfermería ha dado un vuelco en correspondencia con las condiciones sociales actuales basado en una concepción flexible que satisface en primer lugar, las carencias y necesidades crecientes de este recurso humano en las distintas unidades asistenciales, atendiendo a que es una ciencia interdisciplinaria, autónoma, con sus

propios paradigmas, fruto de la interacción de la psicología y las ciencias de la educación.<sup>(14,15)</sup>

El cuarto curso orienta a la gimnasia laboral durante el tiempo que se encuentra desarrollando su actividad, así como en su hogar y el quinto curso orienta la aplicación de conocimientos básicos de la Medicina Natural y Tradicional, elementos que contribuyen a reducir el Síndrome de Burnout y se produce el Taller interactivo final del diplomado.

Como resultado del último curso se observó un buen desempeño por parte de los cursistas, con una transformación en su modo de actuación, el reconocimiento de la necesidad de una dieta sana, la disminución de los hábitos tóxicos, el uso de las técnicas de relajación, las más usadas son las técnicas del masaje facial y la reflexología, capaces de aplicarlas a la familia y a sí mismos, para un mejor desempeño y resultado en el trabajo, en la vida social y familiar. Se obtuvieron resultados positivos en la comunicación entre compañeros de trabajo, pacientes y familiares y se alcanzaron avances en el trabajo investigativo al presentar sus experiencias en el Simposio Internacional de Enfermería.

Al cierre del diplomado se aplicó un PNI. Los cursistas evalúan como positivo y defienden su carácter didáctico y que a su vez hacen énfasis en que les permitió trabajar en equipo y adquirir nuevos conocimientos para la vida y la profesión.

**Negativo:** Que no hubo mayor asistencia de todos los centros hospitalarios.

**Interesante:** Destacan el establecimiento de relaciones entre profesionales que antes no se conocían, el intercambio de ideas y resaltan la calidad del claustro.

Reconocieron que el diplomado les dio la posibilidad de participar en eventos internacionales y ganar en unidad; todos los encuentros fueron de utilidad, pero los dos últimos cursos fueron especiales; la enseñanza del curso, el intercambio entre todas las instituciones.

Todos los módulos resultaron interesantes y motivaron al personal. Se aprendieron cuestiones inherentes al modo de cómo llevar a la práctica diaria los conocimientos. Se resaltó la importancia de apreciar la vida y a la utilidad de aplicar estos conocimientos en mi vida particular (familia) y en el trabajo.

El autocuidado en el personal de enfermería coadyuva a un estilo de vida saludable.

El Diplomado para la Prevención del Síndrome Burnout logró transformar modos de actuación profesional en el personal de Enfermería de la ASS en la provincia Camagüey y con su introducción en la práctica se contribuyó al afrontamiento del estrés, y la puesta en práctica de mejoras para la satisfacción personal y colectiva.

## Referencias bibliográficas

1. Marín Botero MA. Autocuidado y Estilos de Vida Saludables. IEIE [Internet]. Colombia: Universidad Distrital Francisco José de Caldas; 2014 [citado 2 Feb 2018]. Disponible en: <http://ieie.udistrital.edu.co/pdf/MAyo%2023%20Autocuidado%20y%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf>
2. León Román CA. Cuidarse para no morir cuidando. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2007 [citado 30 Mar 2017];23(1):[aprox. 10 p]. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192007000100006&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100006&lng=es)
3. Maslach C, Jackson S. Maslach. Burnout Inventory. Manual research. California: University of California; 1986.
4. Arias Gallegos WL, Muñoz del Carpio TA. Síndrome de burnout en personal de enfermería de Arequipa. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2016 [citado 24 Feb 2018];42(4). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662016000400007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000400007&lng=es)
5. Torres Moreno-Cid MD, Sánchez Castro S, Salamanca Castro AB. Enfermera con Síndrome de Burnout. Revista Enfermería Docente [Internet]. 2015 [citado 24 Feb 2018];(104):39-43. Disponible en: <http://www.index-f.com/edocente/104pdf/10439.pdf>
6. Hernández Cortina A, Guardado de la Paz C. La Enfermería como disciplina profesional holística. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2004 [citado 22 Nov 2017];20(2):1-10. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192004000200007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000200007&lng=es)

7. Blanca-Gutiérrez JJ, Arias-Herrera A. Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario. *Enferm. univ* [Internet]. 2018 [citado 24 Feb 2018];15(1):30-44. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632018000100030&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632018000100030&lng=es)
8. Cruz Robazzi M, Chaves Mauro MY, Barcellos Dalri R, Almeida da Silva L, de Oliveira Secco IA, Jorge Pedrão L. Exceso de trabajo y agravios mentales a los trabajadores de la salud. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2010 [citado 30 Mar 2018];26(1):52-64. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192010000100009&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000100009&lng=es)
9. França FM, Ferrari R, Ferrari DC, Alves ED. Burnout y aspectos laborales del personal de enfermería de dos hospitales de medio porte. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [Internet] 2012 [citado 23 Feb 2018];20(5):[09 pantallas]. Disponible en: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n5/es\\_19.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n5/es_19.pdf)
10. Sánchez Alonso P, Sierra Ortega VM. Síndrome de Burnout en el personal de enfermería en UVI. *Enferm. glob* [Internet]. 2014 [citado 20 Feb 2018];13(33):252-266. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412014000100012&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412014000100012&lng=es)
11. Arias Gallegos WL. Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet]. 2012 Dic [citado 24 Feb 2018];38(4):325-35. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662012000400004&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400004&lng=es)
12. Moscoso MS. El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona*. 2010;13:11-29.
13. Hernández Gómez LC, Hernández Meléndrez DE, Bayarre Veá HD. La autoestima como variable moduladora del desgaste profesional en especialistas en Medicina General Integral. *Rev Cubana Med Gen Integr* [Internet]. 2014 [citado 22 Ene 2018]; 30(2):149-59. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000200001&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000200001&lng=es)

14. Rosales Ricardo Y, Cruz Torres W, de la Cruz Mora O, Santos Velásquez JL, Nápoles Riaño R. Síndrome de Burnout moderado en estudiantes y su tratamiento con masaje tradicional tailandés. CCM [Internet]. 2014 [citado 16 Feb 2018];18(2):203-13. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812014000200004&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000200004&lng=es)
15. Pérez Díaz F, Cartes-Velásquez R. Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. Rev EDUMECENTRO [Internet]. 2015 [citado 12 Ene 2018];7(2):179-90. Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200014&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200014&lng=es)

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran que no poseen conflicto de intereses respecto al presente texto.

**Wilson Donet.** Especialista de Primer Grado en Histología. Máster en Atención Integral a la Mujer. Licenciada en Enfermería. Profesora Auxiliar.

**Llanes Rizo.** Especialista de Primer grado en Anatomía. Máster en Medicina Natural Tradicional y Bioenergética. Licenciada en Enfermería. Profesora Asistente.

**Morales López.** Máster en Urgencias Médicas. Licenciado en Enfermería. Profesor Auxiliar.

**Vera Rodríguez.** Doctor en Ciencias Psicológicas. Máster en Psicología de la Salud. Licenciado en Psicología. Profesor Auxiliar.