

**Relajación y Autoeficacia: Reducción del Burnout en profesional de Enfermería Unidades de Cuidados Intensivos.**

**Integrantes:**

Rachel Astudillo Fuenzalida.

Angie Bravo Bugueño.

Anais Roldán Valenzuela.

Nayaret Zúñiga Vargas.

**Docente Guía:**

Roxana Gálvez Carvajal.

**Fecha entrega:**

09/12/2024

Revisión Bibliográfica

## **RELAJACIÓN Y AUTOEFICACIA: REDUCCIÓN DEL BURNOUT EN EL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIDADES DE CUIDADOS INTENSIVOS.**

RELAXATION AND SELF-EFFICACY: REDUCTION OF BURNOUT IN NURSING PROFESSIONALS OF INTENSIVE CARE UNITS.

**Rachel Lorena Astudillo Fuenzalida <sup>a</sup>**

**Angie Constanza Bravo Bugueño\*<sup>a</sup>**

**Anaís Andrea Roldán Valenzuela <sup>a</sup>**

**Nayaret Catalina Stefany Zúñiga Vargas <sup>a</sup>**

<sup>a</sup> Estudiante de Enfermería, Universidad de Valparaíso.

### **RESUMEN**

**Introducción:** El síndrome de Burnout es una condición de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, con una alta prevalencia en el personal de enfermería en Unidades de Cuidados Intensivos (UCI), exacerbada por condiciones laborales estresantes y el manejo continuo de situaciones críticas y altamente demandantes. **Objetivo:** Comparar la efectividad de técnicas de relajación y estrategias de autoeficacia para el manejo del síndrome de Burnout en enfermeras de UCI, mejorando su calidad de vida y atención al paciente.

**Metodología:** Se realizó el estudio a través de un diseño de investigación secundario, utilizando el formato PICO, para responder a la pregunta. Se realizó una búsqueda en las siguientes bases de datos MEDLINE, Lilacs, Scielo, EBSCO, Redalyc y ScienceDirect, se incluyeron estudios desde 2019 en adelante en español, inglés y portugués que evaluaron intervenciones de Mindfulness o Autoeficacia en el personal de enfermería de UCI, se excluyeron artículos que involucraron otros profesionales de la salud o que fueron relacionado al covid-19. **Resultados:** Las intervenciones basadas en mindfulness mostraron una reducción significativa en síntomas de Burnout, como ansiedad y agotamiento emocional, mientras que la inteligencia emocional promueve un mejor manejo del estrés a través de la autoconciencia, gestión emocional y automotivación. Sin embargo, la efectividad de estas estrategias depende de su implementación constante. **Conclusiones:** Las técnicas de mindfulness y el fortalecimiento de la inteligencia emocional son herramientas eficaces para disminuir el síndrome de burnout en enfermeras de UCI.

**Palabras clave:** síndrome de burnout, autoeficacia, técnicas de relajación, enfermeras, unidad de cuidados intensivos.

\*Correspondencia: [angie.bravo@alumnos.uv.cl](mailto:angie.bravo@alumnos.uv.cl)

## ABSTRACT

**Introduction:** Burnout syndrome is a condition of emotional exhaustion, depersonalization, and low personal fulfillment, with a high prevalence in nursing staff in Intensive Care Units (ICU), exacerbated by stressful working conditions and the continuous handling of critical and highly demanding situations. **Objective:** To compare the effectiveness of relaxation techniques and self-efficacy strategies for the management of burnout syndrome in ICU nurses, improving their quality of life and patient care. **Methodology:** The study was conducted through a secondary research design, using the PICO format, to answer the question. The following databases were searched: MEDLINE, Lilacs, Scielo, EBSCO, Redalyc and ScienceDirect; studies from 2019 onwards in Spanish were included, English and Portuguese that evaluated interventions of Mindfulness or Self-Efficacy in ICU nursing staff, articles involving other health professionals or that were related to covid-19 were excluded. **Results:** The mindfulness-based interventions showed a significant reduction in symptoms of burnout, such as anxiety and emotional exhaustion, while emotional intelligence promotes better stress management through self-awareness, emotional management, and self-motivation. However, the effectiveness of these strategies depends on their continued implementation. **Conclusions:** Mindfulness techniques and strengthening emotional intelligence are effective tools to reduce burnout syndrome in ICU nurses.

**Key words:** Burnout syndrome, self-efficacy, relaxation therapy, nurses, intensive care units.

## INTRODUCCIÓN.

El síndrome de Burnout, identificado por Freudenberg en los años 70, se refiere a un estado de agotamiento físico y emocional asociado al estrés laboral crónico. Este síndrome afecta significativamente la capacidad del profesional para brindar una atención adecuada a los pacientes, siendo especialmente relevante en instituciones de salud (1).

Se manifiesta a través de tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y una disminución de la realización personal. En este contexto, el personal de enfermería que trabaja en unidades de cuidados intensivos (UCI) se encuentra entre los grupos más vulnerables, debido a la exposición constante a jornadas prolongadas, sobrecarga laboral, turnos

rotativos, cambios imprevistos de servicio y el manejo continuo de situaciones críticas y altamente demandantes, tanto con los usuarios y sus familias como con los colegas del equipo de trabajo (1).

Según Maslach y Jackson, el síndrome de Burnout es una respuesta inadecuada al estrés emocional persistente, que no solo afecta al individuo, sino que también repercute negativamente en la calidad de la atención sanitaria (2).

**Contextualización de la problemática. Mundial:** Estudios en EE. UU. y Europa reportan prevalencias del síndrome de Burnout de hasta el 80% en personal de UCI. En Italia, el 61.9% del personal sufre agotamiento emocional, y un 47.6% enfrenta despersonalización (3,4). **Latinoamérica:** En 2022, un 59.8% del personal de salud en América Latina experimentó Burnout, con Argentina y Chile

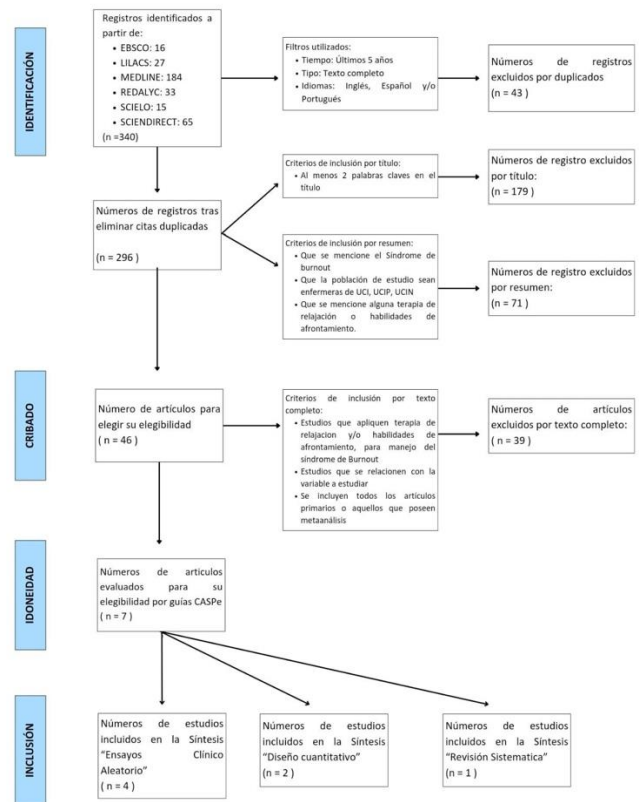
liderando las cifras (5). **Nacional:** En Chile la prevalencia del síndrome de Burnout del país en el año 2018 es de un 34,7%, cifra que aumentó al año 2022 en un 43,1% (5,6). Esto no es solo un problema individual, sino que también afecta la calidad de vida de los trabajadores e impacta a sus equipos de trabajo y la calidad de atención a la población usuaria.

El impacto trasciende el ámbito personal, afectando también la atención al paciente y las dinámicas familiares del personal de salud.

El aumento del síndrome de Burnout en el personal de enfermería durante la pandemia pone de manifiesto la urgencia de explorar estrategias efectivas para su manejo.

Este estudio de revisión bibliográfica analiza técnicas como la respiración controlada, relajación a través de la meditación y el fortalecimiento de la autoeficacia (habilidades interpersonales y manejo del tiempo). Ambas tienen como objetivo mitigar los efectos del estrés crónico y mejorar la calidad de vida de los profesionales, promoviendo una atención más humanizada y efectiva hacia los pacientes (7,8).

Se compararon las técnicas de relajación y las estrategias de autoeficacia para determinar cuál resulta más efectiva en el afrontamiento del síndrome de Burnout. Esta evaluación permitirá identificar la intervención más adecuada para los profesionales de enfermería afectados, contribuyendo no solo a su recuperación, sino también a la mejora de la calidad de atención brindada a los usuarios. A largo plazo,



**Figura 1.** Flujograma de elegibilidad.  
**Fuente:** Elaboración propia, 2024.

estas estrategias buscan favorecer la satisfacción laboral y el bienestar integral del personal, fortaleciendo su compromiso con el cuidado y su calidad de vida.

### Objetivo General.

- Comparar la efectividad de intervenciones para el afrontamiento del síndrome de Burnout del personal de enfermería que trabaja en las Unidades de Cuidados Intensivos.

### Objetivos específicos.

- Contextualizar la problemática del síndrome de Burnout en el profesional de enfermería.

- Identificar las técnicas de relajación para el afrontamiento del síndrome de Burnout en el profesional de enfermería que trabaja en las unidades de cuidados intensivos del área intrahospitalaria.
- Identificar las fuentes de autoeficacia útiles para el afrontamiento del síndrome de Burnout, para profesionales de enfermería que trabajan en las unidades de cuidados intensivos en el área intrahospitalaria.

## **METODOLOGÍA.**

Este estudio se realizó a través de un diseño de investigación secundaria. La revisión busca responder la pregunta en formato PICO: ¿Las técnicas de relajación son más efectivas que la autoeficacia del profesional de enfermería para afrontar el Síndrome de Burnout, en las Unidades de Cuidados Intensivos?

Se realizó una búsqueda en las bases de datos “MEDLINE (BVS), Lilacs (BVS), Scielo, EBSCO, Redalyc y ScienceDirect”. Se aplicaron filtros para idiomas inglés, español y portugués, delimitando los artículos del 2019 en adelante y disponibilidad de texto completo. Las estrategias de búsqueda incluyeron las siguientes palabras claves y booleanos: “Nursing AND burnout AND Intensive care units AND Mindfulness” utilizada únicamente en EBSCO, y “Nursing AND burnout AND Intensive care units AND coping skills OR relaxation therapy”. Se incluyeron todos los artículos que mencionan el síndrome de burnout en enfermeras de UCI, UCIP o UCIN, y aquellos que expusieron al menos una técnica de afrontamiento o relajación. Se

excluyeron aquellos artículos que abordaron otros profesionales, temas de COVID-19 o estudios sin datos de técnicas de afrontamiento.

El gestor bibliográfico utilizado fue Mendeley.

La selección se resume a través del diagrama de elegibilidad PRISMA (Figura 1).

Se utilizaron las guías CASPE para ver la calidad de los artículos seleccionados. Posterior a ello, se realizó una extracción sistemática de datos clave de cada artículo (Anexo 1), lo cual permitió analizar la efectividad de las intervenciones y su impacto en la reducción del Burnout. Finalmente, los resultados son organizados, de acuerdo con los objetivos específicos, para su posterior análisis y redacción.

## **RESULTADOS.**

La búsqueda permitió encontrar un total de 7 artículos. Los resultados se organizaron según cada objetivo específico.

### **I. Contextualización burnout.**

El síndrome de burnout se visualiza como una condición del estado mental que se entiende como estrés crónico en un ambiente laboral, que provoca modificaciones en la actitud, rendimiento, y en la salud física de los profesionales de enfermería, justificándose a estos como aquellos trabajadores que están constantemente bajo presión, en un ambiente con contaminación acústica, sin horarios de descanso protegido y en constante movimiento por largos periodos de tiempo. Esta condición es de gran relevancia, ya que, según las etapas evaluadas por el Maslach Burnout Inventory (**MBI**) que son el agotamiento emocional, despersonalización y desarrollo personal, representa el nivel de deterioro

en el estado mental del profesional. Dicho deterioro afecta directamente la capacidad para resolver conflictos y disminuye la productividad laboral, lo que repercute negativamente en la calidad de los cuidados brindados, impidiendo alcanzar la efectividad requerida por la profesión. Además, esta condición conlleva un desgaste de la personalidad del profesional, generando apatía hacia colegas y usuarios, malos tratos en el ambiente laboral y malestar físico, manifestado en cansancio y enfermedades somáticas, como dolores y molestias corporales (9-11).

## **II. Técnicas de relajación.**

Dentro de las técnicas de relajación encontradas en los artículos seleccionados, se evidencian diversas intervenciones de mindfulness, las cuales contemplan ejercicios de respiración, manejo acústico y ambiental, además de la regulación del estado emocional, profundizando la conciencia sensorial de los cuerpos; gatillando en la mejora del estrés. El nivel de mindfulness en los participantes que tuvieron la intervención aumentó significativamente, reduciendo, así, los síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional; dichos efectos se mantuvieron durante 6 meses. Es así, que, los estudios demuestran que tener lecciones de mindfulness mejora los resultados de los cuestionarios de burnout, especialmente en el punto de manejo emocional, pues gracias al aprendizaje sobre la aceptación, el reconocimiento de emociones y las técnicas de respiración; las personas disminuyen su estrés. Por otro lado, se evidencia que la educación y conocimiento del burnout, e intervenciones de mindfulness a través

de sesiones, demuestran un alto nivel de efectividad en ambas intervenciones y sus variaciones fueron evaluadas por el cuestionario MBI. Otros artículos han evidenciado que el uso frecuente de técnicas de relajación ayuda significativamente a las enfermeras a disminuir sus niveles de estrés laboral, y que el conocimiento de estrategias de manejo del burnout es beneficioso para su disminución, mejorando la calidad de vida laboral e individual (9, 10, 12).

## **III. Autoeficacia.**

Dentro de las fuentes de autoeficacia mencionadas en los artículos seleccionados, se puede observar que la más señalada es la inteligencia emocional (IE) y los artículos relacionan esta competencia como un gran factor en el manejo de los síntomas del síndrome de burnout y en la reducción del estrés. Esto demuestra que la IE es una gran herramienta de afrontamiento para las enfermeras de UCI, puesto que ellas son más propensas a desarrollar el síndrome de burnout por su gran carga laboral y el constante estrés al que son sometidas. Para obtener un nivel alto de inteligencia emocional, son diversos los factores que influyen, pero los más importantes son la experiencia profesional/laboral y la autoeficacia emocional. También se mostraron cambios significativos en el nivel de estrés de las enfermeras de UCI de un grupo experimental, que pasaron por al menos 5 sesiones de mindfulness, además de cumplir con las lecciones, las prácticas y tareas autogestionadas por los mismos profesionales de enfermería. Como otra herramienta de autoeficacia que mostró cambios significativos es el yoga, puesto que este contribuye a una mayor autoeficacia emocional y física, ya que

brinda herramientas para manejar la presión en el ambiente laboral, evidenciando que un mayor nivel de autoeficacia desarrollado mediante el yoga favorece el afrontamiento de los síntomas del síndrome de burnout. Por otro lado, la implementación de talleres para el manejo del burnout en enfermeras de UCI, reduce de forma significativa el estrés laboral, puesto que estos talleres, entregan nuevos conocimientos y herramientas de autoeficacia que permite al profesional de enfermería enfrentar de mejor forma una situación estresante, siendo este un factor en la prevención del burnout (12, 13-15).

#### **DISCUSIÓN.**

El presente estudio investigó cuál es la intervención más efectiva para el afrontamiento del síndrome de Burnout en el personal de enfermería de UCI. Los resultados demostraron que las intervenciones basadas en mindfulness reducen significativamente los síntomas de ansiedad, depresión y agotamiento emocional, y mejoran los indicadores de Burnout. Estos hallazgos coinciden con lo reportado en el estudio de Wang et.al (16) el cual concluye que el mindfulness es una herramienta integral para enfrentar los desafíos psicológicos de los profesionales de la salud, ofreciendo mecanismos eficaces para gestionar la ansiedad y la depresión en un entorno laboral exigente (16). Además, se resalta que las intervenciones de mindfulness tienen un impacto duradero, superando en efectividad a otras técnicas de afrontamiento, especialmente en contextos de alta presión como las UCI (16).

Sin embargo, es importante considerar estudios con resultados más mixtos, como el estudio de Yixuan et.al (17). Este análisis señaló que, aunque muchas investigaciones reportaron reducciones en los niveles de estrés y Burnout, sólo algunos estudios alcanzaron significancia estadística. Las intervenciones de mindfulness, a pesar de ser prometedoras, enfrentaron limitaciones como la falta de asistencia a las sesiones debido a horarios irregulares y una alta carga de trabajo, lo que resultó en una elevada tasa de abandono. Estos factores impactan la capacidad de generalizar los resultados y subrayan la importancia de la participación y la constancia en la práctica de mindfulness para garantizar su efectividad (17).

El aprendizaje sobre la aceptación, el reconocimiento de emociones y las técnicas de respiración, son estrategias que alivian los síntomas del burnout. Los resultados muestran que la educación sobre el síndrome de burnout, junto con las intervenciones de mindfulness tienen un alto nivel de efectividad, disminuyendo los niveles de estrés laboral y mejorando la calidad de vida laboral e individual. Un estudio sobre la efectividad de MBSR (Reducción del estrés basado en la atención plena) en trabajadores de la salud respalda estos hallazgos, mostrando que el mindfulness mejora el bienestar y ayuda a manejar el estrés de manera significativa (16). Sin embargo, para obtener estos beneficios, la participación constante y el compromiso con la práctica son esenciales, lo que subraya la importancia de integrar estas técnicas en la rutina diaria y garantizar un entorno que favorezca su adopción (16).

Como medida de afrontamiento para el estrés y el síndrome de burnout, que afecta a los profesionales de enfermería en las unidades de cuidados intensivos, destaca la relevancia de la autoeficacia, la cual está estrechamente vinculada con la inteligencia emocional. Esta última incluye aspectos como la experiencia profesional y la autoeficacia emocional, que pueden fortalecerse a través de sesiones de yoga o talleres diseñados para proporcionar herramientas prácticas al personal de enfermería. Estas estrategias favorecen el desarrollo de una mayor inteligencia emocional, lo que permite afrontar situaciones estresantes y reducir la incidencia de este síndrome. En este contexto, los autores Pablo Torres et.al (18) señalan que la inteligencia emocional constituye un factor clave para disminuir el síndrome de burnout (18). Para lograr estos resultados, se debe instruir a las personas, a tener un más alto nivel de inteligencia emocional, por ello plantearon una propuesta, que la dividen en 3 partes, 1) desarrollo de la autoconciencia, 2) gestión de las emociones, 3) desarrollo de la automotivación, esto con el fin de auto fortalecer las habilidades emocionales en los docentes reduciendo sus niveles de estrés y previniendo el síndrome de burnout. Por lo tanto, al realizar esta comparación el resultado que se obtiene es que, al trabajar la inteligencia emocional, permitirá tener más herramientas para afrontar el síndrome de burnout a los profesionales de enfermería (18).

Los métodos de afrontamiento que se presentan en múltiples estudios coinciden en que debe presentar una orientación positiva, la efectividad del manejo

de emociones frente a situaciones de estrés, ayudando a incrementar la autonomía del trabajo realizado y promoviendo habilidades de resiliencia y afrontamientos positivos (19).

De los resultados obtenidos se puede comprobar que el mindfulness es una herramienta efectiva contra el síndrome de burnout. Sin embargo, los resultados pueden variar según el método de implementación, la duración y la constancia en su práctica, pues estos factores alteran su eficacia.

### **CONCLUSIÓN.**

Este estudio se enfocó en tres objetivos para identificar las intervenciones más efectivas en el manejo del síndrome de Burnout en enfermeras de UCI. En primer lugar, se encontraron evidencias que demuestran que las intervenciones de mindfulness, como las técnicas de aceptación, yoga y respiración, son eficaces para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. Estos resultados coinciden con estudios previos que subrayan su impacto duradero en los profesionales de enfermería de UCI. En segundo lugar, se constató que la autoeficacia, especialmente a través de la inteligencia emocional, es un componente esencial para afrontar el Burnout. La autoconciencia, la gestión emocional y la automotivación fortalecen la capacidad de los profesionales para manejar situaciones estresantes, resaltando la importancia de integrar estas habilidades en la formación y desarrollo profesional. Estos hallazgos tienen implicaciones significativas tanto en la práctica de enfermería como en la investigación, ya que sugieren que la combinación de técnicas de mindfulness y el fomento de la

inteligencia emocional pueden ofrecer un enfoque integral para mejorar el bienestar de los enfermeros y optimizar la calidad de la atención en las UCI.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Rendón Montoya MS, Peralta Peña SL, Hernández Villa EA, Hernández RI, Vargas MR, Favela Ocaño MA. Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enferm. glob* [Internet]. 2020 [citado 06 de mayo de 2024];19(59):479–506. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412020000300479&lng=es&nrm=iso&tln\\_g=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412020000300479&lng=es&nrm=iso&tln_g=es)
2. Saborío Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. *Med. leg. Costa Rica*. [Internet] 2015 [citado 12 de mayo 2024]; 32(1): 119-124. Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014)
3. Mealer M, Jones J, Newman J, McFann KK, Rothbaum B, Moss M. The presence of resilience is associated with a healthier psychological profile in intensive care unit (ICU) nurses: Results of a national survey. *Int J Nurs Stud*. [Internet] 2012 [citado 06 de mayo de 2024];49(3):292–299. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748911003701>
4. Bisesti A, Mallardo A, Gambazza S, Binda F, Galazzi A, Pazzaglia S, Laquintana D. Facing COVID-19 Pandemic in a Tertiary Hospital in Milan: Prevalence of Burnout in Nursing Staff Working in Sub-Intensive Care Units. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet] 2021 [citado 05 de mayo de 2024];18(13):6684. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/6684/htm>
5. Caldichoury-Obando N, Ripoll-Córdoba D, Morales-Asencio B, Ibañez-Reyes S, Flóres Y, Reyes-Cervantes C, Coronado-López J, et al. Burnout en profesionales sanitarios de América Latina durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Colombiana de Psiquiatría*. [Internet] 2024 [citado 22 de julio 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2024.04.008>
6. Simonetti M, Vásquez Aqueveque AM, Galiano MA. Environment, workload, and nurse burnout in public hospitals in Chile. *Rev Esc Enferm USP* [Internet] 2021 [citado 08 de mayo 2024];55:e20200521. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2020-0521>
7. Olivares S, Olmos C, Ruiz-Tagle J, Campaña G. Prevalencia del síndrome de burnout en profesionales de la salud durante la pandemia de COVID-19 en una clínica privada de Chile. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2022 Oct [citado 10 de mayo de 2024]; 150(10): 1342-1350. Disponible en:

- [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872022001001342&lng=es&nrm=iso&tln\\_g=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872022001001342&lng=es&nrm=iso&tln_g=es)
8. Balladares Ponguillo KA, Hablick Sánchez FC. Burnout: el síndrome laboral Burnout: the labor syndrome. *Journal of business and entrepreneurial studies*. [Internet] 2017 [citado 11 de mayo de 2024]; 1(1). Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/383/3831594001/index.html>
  9. Lu F, Xu Y, Yu Y, Zhao R, Peng L, Liu B, Li M. Long-term effects of a tailored mindfulness-based program for Chinese intensive care unit nurses: A randomized parallel-group trial. *Nurse Educ Pract*. [Internet] 2023 [citado 13 de mayo 2024]; 70: 103640. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103640>
  10. Xie C, Zeng Y, Lv Y, Li X, Xiao J, Hu X. Educational intervention versus mindfulness-based intervention for ICU nurses with occupational burnout: A parallel, controlled trial. *Complement Ther Med*. [Internet] 2020 [citado 13 de mayo 2024]; 52: 102485. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102485>
  11. Xie C, Li X, Zeng Y, Hu X. Mindfulness, emotional intelligence and occupational burnout in intensive care nurses: A mediating effect model. *J Nurs Manag*. [Internet] 2020 [citado 12 de mayo 2024]; 29(3): 535–542. Disponible en: <https://doi.org.bibliotecadigital.uv.cl/10.1111/jonm.13193>
  12. Behzadi S, Alizadeh Z, Samani NK, Ghasemi A, Fereidouni Z, Kargar L, Rostami K. Effect of stress management on job stress of intensive care unit nurses in hospitals affiliated to the University of Medical Sciences. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. [Internet] 2021 [citado 13 de mayo 2024]; 40(8): 824–827. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971715013/html/>
  13. Cichoń J, Płaszewska-Żywko L, Kózka M. Emotional intelligence and coping strategies among intensive care unit nurses. *Nurs Crit Care*. [Internet] 2023 [citado 13 de mayo 2024]; 28(2):322–328. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/nicc.12839>
  14. Sánchez Mora M, Lázaro Álvarez B, Arbonías Cabodevilla A, Vázquez-Calatayud M. Emotional intelligence of nurses in intensive care units: A systematic review. *Intensive Crit Care Nurs*. [Internet] 2024 [citado 13 de mayo 2024]; 84: 103724. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2024.103724>
  15. Rostami K, Ghodsbin F. Effect of Yoga on the Quality of Life of Nurses Working in Intensive Care Units. *Randomized Controlled Clinical Trial*. *Invest. Educ. Enferm*. [Internet] 2019 [citado 13 de mayo

- 2024]; 37(3):e06. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31830404/>
16. Wang Q, Wang F, Zhang S, Liu C, Feng Y, Chen J. Effects of a mindfulness-based interventions on stress, burnout in nurses: a systematic review and meta-analysis. Front Psychiatry [Internet] 2023 [citado 02 de diciembre 2024]; 14. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1218340>
17. Ong NY, Teo FJJ, Ee JZY, et al. Effectiveness of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. Gen Psychiatr. [Internet] 2024 [citado 02 de diciembre 2024]; 37(3):e101115. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101115>
18. Torres P, Cobo J. Estrategias de gestión de la inteligencia emocional para la prevención del Síndrome de Burnout en docentes de aula. Educ@ción en Contexto. [Internet] 2016 [citado 02 de diciembre 2024]; 2(0): 281-295. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6296667.pdf>
19. Martínez Ramón JP. Cómo se define el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. Rev. psicol. trab. organ. [Internet] 2015 [citado 02 de diciembre 2024]; 31(1): 1-9. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>.

**ANEXO 1.**

**Tabla 1.**

**Extracción de datos de artículos seleccionados.**

Título artículo	Autor/es	Año/ País/ Idioma	Variables	Objetivos	Metodología	Síntesis de resultados
Long-term effects of a tailored mindfulness-bases program for Chinese intensive care unit nurses: A randomized parallel-group trial (9).	Fang Lu; Yuanyuan Xu; Yonggju Yu; Rongrong Zhao; Li peng; Botao Liu; Min Li.	2023 China Inglés	Variable independiente: intervención con sesiones de mindfulness y educación sin componentes de mindfulness. Variable dependiente: Agotamiento emocional, despersonalización, realización personal y, nivel de mindfulness.	Evaluar las intervenciones de mindfulness en enfermeras de unidades de cuidados intensivos, examinado sus efectos inmediatos y a largo plazo (9).	Se realizó un ensayo aleatorizado, no ciego, de grupos paralelos. En el cual participaron 90 enfermeras de UCI de 38 hospitales de China, quienes fueron divididas en dos grupos (9).	Este estudio muestra que las intervenciones basadas en el mindfulness tienen un impacto inmediato y a largo plazo en las relaciones laborales, salud mental y el burnout (9). Los resultados reflejan que la intervención alivia los síntomas del burnout y promueve la salud mental de las enfermeras de UCI en un corto y largo plazo. Además, se muestra que una alta adherencia y el cumplimiento de tareas sugiere que puede ser una buena opción de autocuidado (9).
Educational intervention versus mindfulness-	Caixia Xie; Yanli Zeng; Yu Lv; Xinyu Li;	2020 China Inglés	Variable independiente: Intervención educativa sobre burnout e intervención basada en	Explorar los efectos de una intervención de Mindfulness en 8 semanas sobre el	El estudio es un ensayo paralelo y controlado con cuatro puntos de evaluación (10).	Maslach, Schaufeli y Leiter sugieren que el burnout por sí mismo puede ser un desorden mental, que reduce la autoestima y aumenta la ansiedad y

<p>based intervention for ICU nurses with occupational burnout: A parallel, controlled trial (10).</p>	<p>Jingrong Xiao; Xiuying Hu.</p>		<p>mindfulness. Variable dependiente: niveles del burnout según el agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Además, los niveles de mindfulness y la evitación experiencial.</p>	<p>burnout en enfermeras de UCI (10).</p>	<p>El estudio se llevó a cabo en dos UCI de un hospital de Chengdu, China. 140 enfermeras aceptaron participar en el estudio, de las cuales solo 106 fueron incluidas (10). Se crearon dos grupos, 53 enfermeras en el grupo EB y 53 enfermeras en el grupo MBIB (10).</p>	<p>depresión. Por su lado, Brown afirma que la formación y capacitación en mindfulness es la clave para promover la salud mental (10). Los resultados del estudio muestran que, la intervención aumentó el nivel de mindfulness en la UCI y este se mantuvo en el tiempo; mostrando su efectividad. Por otro lado, se muestra que el agotamiento emocional fue significativamente más bajo después de la intervención, así mismo con la despersonalización. En cuanto a la realización personal, se mostró que era significativamente mayor en el grupo con intervención en mindfulness (10).</p>
<p>Mindfulness, emotional intelligence and occupational burnout in intensive care nurses: A</p>	<p>Caixia Xie Xinyu Li Yanli Zeng Xiuying Hu</p>	<p>2020 China Inglés</p>	<p>Variable independiente: mindfulness. Variable mediadora: Inteligencia emocional. Variable dependiente: agotamiento emocional, despersonalización y</p>	<p>Evaluar el papel mediador de la inteligencia emocional entre el mindfulness y burnout, cual podría ser el mecanismo</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal. Se construyeron tres modelos de ecuaciones estructurales para analizar el efecto intermediario de la IE. En el estudio participaron 29 UCI en siete hospitales de</p>	<p>Para hacer sugerencias sobre estrategias que podrían reducir el agotamiento en enfermeras de UCI, se exploró el efecto del mindfulness en el burnout (11). Modelos de regresión para examinar el efecto predictivo del mindfulness en el burnout, pero estos solo revelan</p>

mediating effect model (11).			logro personal.	psicológico subyacente al papel predictivo del mindfulness y el burnout en las enfermeras de la UCI (11).	Chengdu, China. Se recolectaron 905 respuestas de un cuestionario anónimo y voluntario, de los cuales se analizaron 883 (11).	relaciones directas en las variables (11). El mindfulness y el burnout son fenómenos psicológicos. Debido a la complejidad de entre tales fenómenos, el mindfulness podría tener un efecto indirecto en el burnout a través de una variable mediadora (11). Es fundamental analizar el efecto mediador para verificar los efectos indirectos y directos del mindfulness y el burnout (11).
Effect of stress management on job stress of intensive care unit nurses in hospitals affiliated to the University of Medical Sciences (12).	Somayeb Bebzadi; Zabra Alizadeb; Afsaneb Gbasemi; Sbila Fereidouni; Leila Kargar; Kbatereb Rostami.	2021 Irán, Irak Inglés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programa de capacitación del estrés.</li> <li>- Grupo de control</li> <li>- Grupo experimental</li> </ul>	Tiene como objetivo reducir el estrés laboral de las enfermeras mediante la enseñanza de estrategias de afrontamiento (12).	Estudio de ensayo clínico, con 60 enfermeras de UCI afiliadas a la Universidad de Ciencias Médicas (12). Se dividen en 2 grupos (experimental y de control) donde se realiza un programa de capacitación para la gestión del estrés con 2 ejes (12). Primero aumentar las habilidades de conocimiento	Los resultados sugieren una diferencia significativa entre las tasas y puntajes de burnout en los grupos experimental y de control, luego de dos meses terminado el taller (12). Lo anterior sugiere que a medida que las enfermeras aprenden habilidades de gestión, experimentarán menos burnout, pues el manejo del estrés, la relajación y los pensamientos positivos son herramientas que la persona usa acorde a la situación para evaluar sus emociones

					y el segundo para aumentar las habilidades personales (12).	con precisión (12).
Emotional intelligence and coping strategies among intensive care unit nurses (13).	Jakub Cichon; Lucyna Płaszewska-Żywko; Maria Kózka.	2022 Polonia Inglés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel de inteligencia Emocional</li> <li>- Estrategias de afrontamiento</li> <li>- Entorno laboral.</li> </ul>	Examinar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento de las enfermeras de UCI de adultos en Polonia (13).	Diseño de encuesta transversal, donde participaron enfermeras de UCI de 9 hospitales diferentes. Se utilizó el instrumento del Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test que mide la inteligencia emocional (13).	<p>En el estudio se encontró que la mayoría de las enfermeras tienen un nivel promedio de inteligencia emocional. Los valores bajos pueden indicar un incremento en la exposición a dificultades laborales y personales. Mientras que, un resultado alto de IE puede prevenir efectivamente los efectos negativos del burnout (13).</p> <p>Por otro lado, el estudio muestra una relación entre la IE y la edad del participante, pues existe un incremento de IE durante la vida (13).</p> <p>No se logró ver la diferencia entre mujeres y hombres respecto a la IE, pero se encontró que en las enfermeras de UCI las estrategias activas de afrontamiento y planificación fueron dominante (13).</p>
Emotional intelligence of	Marta Sánchez	2024 España	- Habilidad de regulación	Identificar intervenciones	Revisión sistemática con metaanálisis (PRISMA).	Los resultados del estudio muestran un impacto significativo de los programas

nurses in intensive care units: A systematic review (14).	Mora; Beatriz Lázaro Álvarez; Amaya Arbonés Cabodevilla; Mónica Vázquez-Calatayud.	Inglés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- emocional laboral</li> <li>- Nivel de inteligencia emocional</li> </ul>	eficaces para mejorar la inteligencia emocional entre las enfermeras de la UCI y delinear sus componentes (14).	Se estableció el formato PICO para la formulación de la pregunta de investigación “¿Qué intervenciones promueve la IE en las enfermeras de UCI?” (14). La búsqueda se realizó en PubMed, CINAHL, PsycINFO, Scopus y Cochrane Library (14). Se identificaron 116 artículos, de los cuales solo 5 fueron usados para el análisis (14).	multidimensionales teóricos-prácticos que mejoran la IE en las enfermeras de UCI (14).
Effect of Yoga on the Quality of Life of Nurses Working in Intensive Care Units. Randomized Controlled Clinical Trial (15).	Khatereh Rostami; Fariba Ghodsbin.	2019 Irán Inglés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo de la intervención</li> <li>- Tiempo de servicio</li> </ul>	Determinar el efecto del yoga en la calidad de vida de las enfermeras que trabajan en Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) (15).	Ensayo clínico controlado aleatorizado (15). Se seleccionaron 70 enfermeras que trabajan en UCI, las cuales fueron separadas en dos grupos de forma aleatoria. Se realizó una intervención preventiva de 3 sesiones semanales de	En el estudio, se observó que no hubo diferencias significativas de las variables biológicas entre los grupos, por lo que se puede decir que los cambios en la calidad general de la vida de las enfermeras del grupo de yoga fueron resultados de las intervenciones realizadas (15). Previo a las intervenciones, la calidad de vida de ambos grupos no tenía diferencias

					<p>ejercicios de yoga, donde se incluyó meditación, control de respiración y movimientos corporales lentos (15).</p>	<p>significativas, pero, después de las sesiones, la calidad de vida del grupo experimental aumentó en comparación con el grupo control. Se logra evidenciar el aumento en la calidad de vida de las enfermeras del grupo experimental, pues hay una mejora respecto a la salud física, psicológica, relaciones sociales y ambientales de las participantes (15).</p>
--	--	--	--	--	--	---

*Fuente: Elaboración propia, 2024*