



EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA

BURNOUT SYNDROME IN NURSING STAFF

María Román Rivera
Moon International University (MIU)
United States of America. USA.
maruqui068@gmail.com

RESUMEN

El propósito del presente artículo fue concientizar al personal de enfermería en relación con el síndrome de Burnout y sus efectos en la salud física, mental, emocional, relacional y laboral, a fin de responder las siguientes interrogantes ¿Qué información tienen los profesionales de enfermería del Síndrome de Burnout?, ¿Conocen como afecta su salud?, ¿El personal de enfermería sabe cómo incide este síndrome en el desempeño laboral? Se aborda la argumentación teórica con las temáticas: Sintomatología del Síndrome de Burnout (SB), Consecuencias del Síndrome de Burnout para la salud del profesional de enfermería y Prevención del Burnout en Enfermería. El artículo asumió la metodología cualitativa-documental, con enfoque descriptivo, ya que permitió estudiar de manera holista, el fenómeno objeto de investigación -El síndrome de Burnout en el personal de enfermería-, siguiendo una estrategia inductiva, su ontología (producto final) es ricamente descriptivo. El fenómeno se estudió con el uso de la hermenéutica para interpretar los textos de las fuentes primarias y secundarias, donde las unidades de análisis fueron: artículos, documentos electrónicos, libros y revistas científicas por ello es una investigación cualitativa documental. Para realizar la revisión de las fuentes secundarias se emplearon las siguientes bases de datos: Pubmed, Scielo, CINAHL y Plataforma Proquest, usando el buscador "burnout AND nursing AND prevent", a fin de focalizar la búsqueda en la Plataforma Proquest, localizándose un total de 123 artículos de los cuales se seleccionaron 15 tras la aplicación los criterios de inclusión. Como conclusión se destaca que el síndrome de Burnout es el resultado de la exposición a niveles de estrés crónico elevados y se caracteriza por diversas manifestaciones sugestivas de desilusión, irritabilidad, enojo, sentimientos de frustración, actitudes suspicaces, rigidez, inflexibilidad y obstinación, agotamiento emocional, baja realización personal y despersonalización.

Palabras claves: Síndrome de Burnout, estrés laboral, personal de enfermería.

ABSTRACT

The purpose of this article was to raise awareness among nursing staff about Burnout syndrome and its effects on physical, mental, emotional, relational and occupational health, in order to answer the following questions: What information do nursing professionals have about Burnout Syndrome?, Do they know how it affects their health?, Do nursing staff know how this syndrome affects work performance?. The theoretical argument is addressed with the topics: Symptomatology of Burnout Syndrome (BS), Consequences of Burnout Syndrome for the health of nursing professionals and Prevention of Burnout in Nursing. The article adopted the qualitative-documentary methodology, with a descriptive approach, since it allowed to study in a holistic way, the phenomenon under investigation -Burnout syndrome in nursing staff-, following an inductive strategy, its ontology (final product) is richly descriptive. The phenomenon was studied with the use of hermeneutics to interpret the texts of primary and secondary sources, where the units of analysis were: articles, electronic documents, books and scientific journals, therefore it is a qualitative documentary research. To review the secondary sources, the following databases were used: Pubmed, Scielo, CINAHL and Proquest Platform, using the search engine "burnout AND nursing AND prevent", in order to focus the search on the Proquest Platform, locating a total of 123 articles of which 15 were selected after applying the inclusion criteria. In conclusion, it is highlighted that Burnout syndrome is the result of exposure to high levels of chronic stress and is characterized by various suggestive manifestations of disillusionment, irritability, anger, feelings of frustration, suspicious attitudes, rigidity, inflexibility and obstinacy, emotional exhaustion, low personal fulfillment and depersonalization.

Keywords: ABurnout syndrome, work-related stress, nursing staff.

INTRODUCCIÓN

En el contexto donde se desempeñan los profesionales de enfermería frecuentemente se presentan problemas relacionados con las condiciones laborales marcadas por la participación de riesgos psicosociales, jornadas extenuantes y extensas, sobrecarga de trabajo, turnos rotatorios, cambios de servicio no programados y estrés por presencia de situaciones críticas y demandantes por los pacientes, familiares e incluso con los colegas y profesionales del equipo de trabajo. En palabras de Cruz Robazzi; Chaves Mauro; Barcellos Dalri; et al (2010, p.54) "Estos hechos pueden conducir a una tendencia progresiva en el desarrollo de riesgos ocupacionales que a su vez pueden originar alteraciones fisiológicas". Lo descrito está relacionado de manera directa con el síndrome de Burnout (SB) traducido como "estar quemado"; este término fue introducido por Freudenberger a mediados de 1970 para dar una explicación al proceso negativo que sufre el personal de salud en su desempeño laboral, que se manifiesta como un deterioro en la atención personal a los pacientes de las instituciones donde se desempeñan. Este síndrome ha sido definido según Sánchez Romero (2014, p.117) (...) como una respuesta que presenta la persona al estrés laboral crónico manifestado por actitudes y sentimientos negativos hacia los individuos con los que se trabaja y hacia el propio rol profesional, es la sensación de encontrarse emocionalmente agotado y que ocurre más frecuentemente en los profesionales de la salud

Este síndrome se caracteriza por la presencia de manifestaciones sugestivas de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. El agotamiento emocional hace referencia a la sensación de no poder dar más de sí mismo para cumplir con sus responsabilidades y la persona tiende a aislarse como método de protección; por otra parte, actitudes tales como indiferencia afectiva, falta de empatía e irritabilidad son indicadores del componente de despersonalización, mientras que la sensación de baja realización personal se asocia con la incapacidad para valorar su propio trabajo, lo cual evidencia otro síntoma emocional que es la baja autoestima, lo que desarrolla un estado de ansiedad que podría desencadenar en el síndrome de quemazón. Los profesionales de enfermería han sido identificados como uno de los principales

grupos de riesgo para el desarrollo del SB o síndrome del "quemado"; por lo que desde una perspectiva psicosocial debe asumirse como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el contexto laboral, que se desarrolla como resultado de la exposición permanente a distintos estresores en el trabajo.

En este aspecto, la Organización Panamericana de la Salud (2021, p.7) refiere "El estrés es una enfermedad que repercute en el desempeño laboral de los profesionales de la salud y predispone a que las personas adquieran otras enfermedades que afectan su salud mental y física" A nivel mundial diferentes países evalúan el estrés laboral y el impacto que conlleva en todos los trabajadores, siendo el personal de salud uno de ellos. Goh; Jeffrey y Zenios (2021, p. 34) indican la siguiente data

En Europa se estima que casi un 50% de trabajadores sufren estrés laboral, si se realiza comparaciones a nivel mundial, México es uno de los países que registra casi un 75% de personas que han sufrido estrés en su área de trabajo, seguidos de China y Estados Unidos con un porcentaje de 73% y 59% respectivamente.

Se destaca, que el estrés es considerado actualmente como una enfermedad silenciosa que se inicia con síntomas leves y afecta progresivamente la salud física y mental de la persona. Además, la incidencia de esta enfermedad repercute de forma más continua en las áreas laborales, por lo que se ha convertido en un problema sanitario, no sólo por el número de individuos que afecta sino por las complicaciones que genera para la salud. Ante la situación descrita, surgen las siguientes interrogantes ¿Qué información tienen los profesionales de enfermería del Síndrome de Burnout?, ¿Conocen como afecta su salud?, ¿El personal de enfermería sabe cómo incide este síndrome en el desempeño laboral? En torno a ello, el presente artículo tiene como propósito concientizar al personal de enfermería en relación al síndrome de Burnout y sus efectos en la salud física, mental, emocional, relacional y laboral y, de esta manera dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Sintomatología del Síndrome de Burnout (SB)
El síndrome de Burnout es entendido como la manifestación física, emocional o mental, donde la enfermera(o) presenta un desequilibrio entre sus

condiciones de salud (física, mental, emocional) y las exigencias en el trabajo, causando lo que describe Bianchini (2021, p. 67) "El trabajador se va agotando física y mentalmente, originando una serie de síntomas como desmotivación, desgano, ausentismo, entre otros, lo que en conjunto ocasiona una disminución en su desempeño laboral" Lo planteado por el autor referenciado se debe al nivel de estrés generado en los trabajos hospitalarios y en el personal de salud, lo cual es el resultado de la combinación de una labor de intensa responsabilidad con una disponibilidad a tiempo completo y entrega continuamente abierta a las necesidades de los enfermos, lo cual tiene una serie de fases que se muestran en la figura 1.

Fase inicial de entusiasmo: Ante un nuevo puesto de trabajo, se experimenta entusiasmo, gran energía y se dan expectativas positivas y en consecuencia no importa alargar la jornada laboral. Fase de estancamiento: En esta fase tiene lugar un desequilibrio entre las demandas y los recursos generando un problema de estrés psicosocial, donde el profesional de enfermería se siente incapaz para dar una respuesta eficaz. No se cumplen con las expectativas profesionales, se empiezan a valorar las contraprestaciones del trabajo, percibiendo que la relación entre el esfuerzo y la recompensa no es equilibrada. Fase de frustración: Surge la desmoralización, desilusión, tristeza, cualquier cosa irrita, el trabajo carece de sentido y provoca conflictos en el grupo, de igual forma la salud puede empezar a

fallar y aparecen problemas emocionales, fisiológicos y conductuales. Fase de apatía En esta fase ocurren una serie de cambios emocionales, actitudinales y conductuales (enfrentamiento defensivo) como la tendencia a tratar a las personas de forma distanciada y automática, surgiendo un enfrentamiento defensivo-evitativo de las tareas estresantes, los cuales son mecanismos de defensa del trabajador, en el sitio de trabajo. Fase de quemado: En esta última fase se presenta el colapso cognitivo, afectivo y emocional, con consecuencias para la salud, lo que podría obligar al trabajador a dejar el empleo y arrastrarle a una vida profesional de frustración e insatisfacción. Todas estas fases tienen carácter cíclico y pueden repetirse en cualquier momento y en diferentes trabajos, afectando de manera determinante la salud física, emocional, afectiva y laboral del trabajador. Es importante destacar que las manifestaciones de acuerdo con la gravedad del síndrome, se clasifican en: Leves (quejas inespecíficas y frecuentes, cansancio, pocas ganas de acudir al trabajo, dificultad para levantarse en la mañana); Moderadas (cinismo, aislamiento, suspicacia y negativismo); Graves (ausentismo laboral, desempeño lento de las actividades, automedicación, aversión y abuso de drogas lícitas e ilícitas) y finalmente, Extremas (aislamiento social marcado, colapso, cuadros psiquiátricos y suicidios)

En palabras de Cañadas; García; Inmaculada; et al (2016, p. 6) "Unas de las dimensiones más importantes del síndrome de Burnout son las

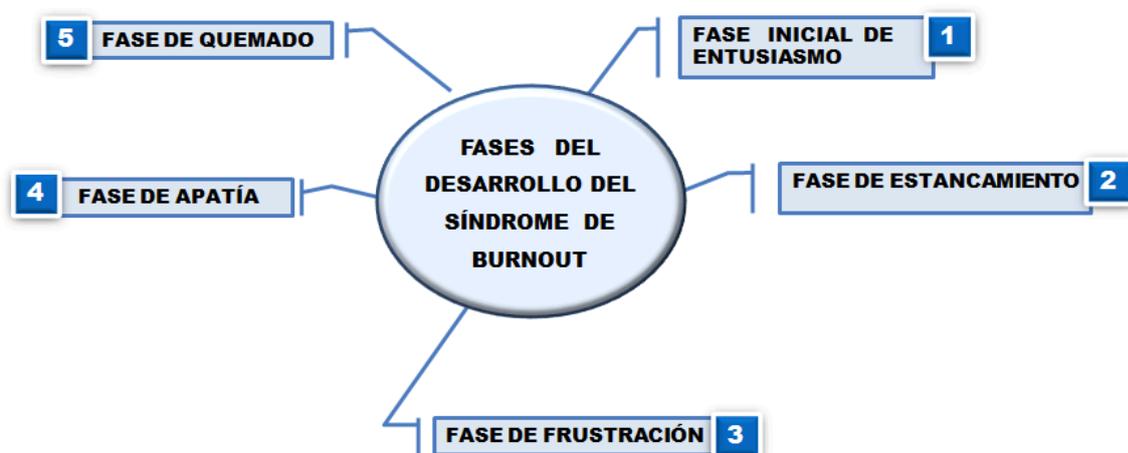


Figura 1: Fases del desarrollo del síndrome de Burnout

Fuente: Tomado de Bianchini (2021).

Nota: Elaborado por la investigadora (2023)

relacionadas con los efectos fisiológicos, psicológicos y conductuales que dicho síndrome provoca en el profesional de la salud. Efectos:

Fisiológicos: Evidenciado por la falta de apetito, insomnio, cansancio mental y físico, dolor de cuello, cabeza y músculos, úlceras gástricas, pérdida progresiva de la energía, fatiga y agotamiento.

Psicológicos: Se presentan cambios negativos de actitud y respuesta hacia los demás, depresión, ansiedad, irritabilidad, sentimiento de frustración y pérdida de motivación hacia el trabajo. Respuestas rígidas e inflexibles a los intentos de cambiar en forma constructiva una situación.

Conductuales: Se muestran comportamientos de irritabilidad, hostilidad, incapacidad para concentrarse en el trabajo y en el contacto con el paciente, aumento de relaciones conflictivas con los demás compañeros de trabajo, incumplimiento del horario asignado y toma de periodos largos de descanso.

Consecuencias del Síndrome de Burnout para la salud del profesional de enfermería

La enfermería es una de las profesiones más vulnerables al estrés laboral que afecta en forma de agotamiento emocional, cansancio, desmotivación, irritabilidad, despersonalización hacia el paciente, bajo logros personales y laborales. Todas estas alteraciones de la salud por efecto de síndrome de Burnout repercuten en el desempeño laboral, observándose aumento del ausentismo, apatía hacia la organización, baja calidad del trabajo, actitud cínica y fatiga emocional, aparición de que pueden aumentar con el consumo del café, alcohol, barbitúricos, comidas y cigarrillo y que por último comprometen el ambiente familiar y de la organización de salud.

Como se puede apreciar es común que el síndrome de Burnout se encuentre presente en profesionales de la salud, teniendo mayor riesgo el personal de enfermería en donde las condiciones laborales como la sobrecarga de trabajo, la falta de motivación y en muchos de los casos la falta de reconocimiento resultan ser factores que condicionan su incidencia.

El estrés laboral es definido según la Organización Mundial de la Salud -OMS- (2019, p. 4) "...como la reacción que puede tener el individuo ante exigencias

y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar situaciones" En una investigación realizada por Jones; Wells; Gao; et al (2013, p.49) con una muestra de (n= 85) enfermeras de un centro oncológico, se puso de manifiesto el elevado porcentaje de síntomas relacionados con el Burnout, reportándose la siguiente data "...un 25% de los sanitarios sufren altos niveles de agotamiento emocional, un 30% altos niveles de despersonalización y un 45% presentan una alta disfunción de sus propios logros personales"; destacándose que las ausencias por enfermedad superaron las tasas del 15% y la tasa de rotación del personal fueron similares. Es de entenderse que el estrés consiste en una respuesta adaptativa que surge como consecuencia de la exposición a un evento externo demandante, a nivel psicológico, físico y emocional, percibido negativamente por el individuo y es un ambiente favorable para desarrollar el síndrome de burnout, afectando al personal de la salud, con mayor incidencia en el personal de enfermería, donde uno de los principales problemas es el aumento de gasto sanitario en relación con las enfermedades producidas en los trabajadores y la puesta en peligro de la calidad de la atención al paciente. Al presentarse principalmente en profesionales cuya labor gira en torno al contacto con las personas, representa un problema significativo sobre el cual se debe incidir, no solo por el malestar que genera en el individuo que lo padece, sino también por las implicaciones que tiene sobre el desempeño laboral y por consiguiente, sobre el bienestar de quienes requieren de los servicios que se prestan. En la figura 2, se muestra la Transición del estrés al síndrome de burnout.

Como puede observarse en la figura, el nivel de estrés constituye el punto de partida de un proceso continuo que, si no se detiene a través de la implementación de estrategias adecuadas, genera tensión en la persona. La tensión es el punto donde el nivel de estrés ha sobrepasado el rango de normalidad y contribuye a que las personas tengan baja productividad en el trabajo, manifestando agotamiento emocional, despersonalización, baja realización personal, lo que tiene una connotación negativa sobre el individuo y su experiencia profesional, y en última instancia, conlleva al síndrome de Burnout. Es importante recalcar que los síntomas de Burnout no son solo de carácter

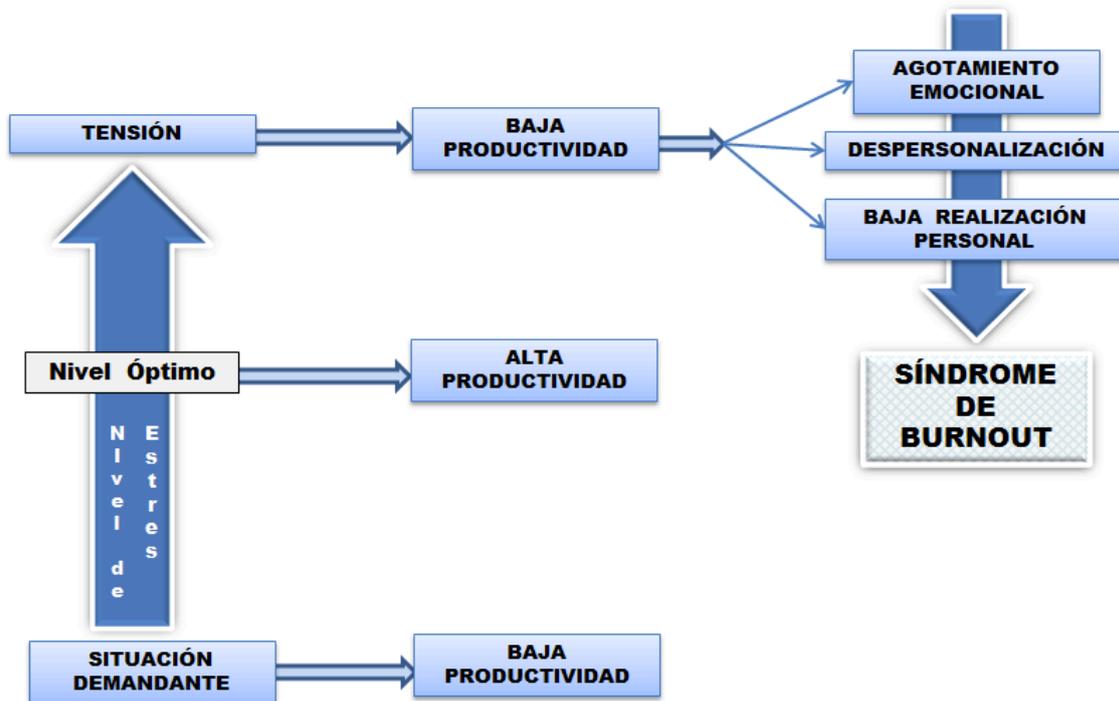


Figura 2: Transición del estrés al síndrome de Burnout.

Fuente: Tomado de Serna Corredor y Martínez Sánchez (2020)

Nota: Elaborado por la investigadora (2023).

emocional, sino también conductual y psicosomático, manifestándose con trastornos del sueño, cefalea, ansiedad, irritabilidad, depresión, fatiga, debilidad y pirosis. Por ello, se ha incrementado desde la década de 1980 estudiar el síndrome de Burnout a fin de implementar estrategias que tengan como objetivo el bienestar biopsicosocial del trabajador, lo que tendría un impacto positivo a nivel comunitario, pues se haría más factible cumplir con las exigencias cada vez mayores de los servicios sociales, educativos y sanitarios, con menores niveles de estrés.

Prevención del Burnout en Enfermería El personal de salud tiene permanente contacto con pacientes que suelen ser una fuente potencial de estrés, ya que tiene la responsabilidad del cuidado de los pacientes, pero se experimentan formas representativas de sufrimiento que desgastan a quienes los tratan y atienden, por los altos índices de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional que son síntomas patognomónicos del síndrome de Burnout. Tomar en cuenta los factores psicosociales puede contribuir con la reducción o eliminación de accidentes laborales y la promoción

del bienestar del personal de salud, al respecto Gil Monte; Viotti; et al (2017, p.159) destacan "La satisfacción laboral está relacionada con estrés, rendimiento, relaciones interpersonales y otros aspectos que impactan en el desempeño"

En relación con la prevención en enfermería, la resiliencia merece una mención especial como factor protector frente al síndrome de Burnout, y es un factor clave para poder aumentar la resistencia de las enfermeras hacia el estrés, ya que según Caro y Rodríguez Martín (2018, p. 2) "La resiliencia es la capacidad para afrontar adversidades y transformarlas en sucesos positivos, superándolos y avanzando, requiere una capacidad personal para utilizar las propias fortalezas, superación individual y desarrollo de competencias".

En torno a lo anterior una persona resiliente se caracteriza por tener la capacidad de cambiar según las condiciones de vida, cultura, sociedad y demografía. Por ello, se considera dentro del campo de la enfermería, donde existen condiciones



Figura 3: Características de una persona resiliente.
Fuente: Tomado de Caro y Rodríguez Martín (2018).
Nota: Elaborado por la investigadora (2023).

específicas de trabajo, por lo que podría ser utilizada para mejorar el uso de estrategias de intervención en salud, desarrollando vínculos de afecto a lo largo de la vida. En la figura 3, se muestra las características de una persona resiliente.

Se ha documentado que para poder desarrollar la resiliencia es importante mantener vínculos de afecto a lo largo de la vida y tener una mirada diferente ante la realidad que permita tener en cuenta los recursos de las personas y su entorno, además de su uso sin centrarse exclusivamente en el comportamiento de las personas, ya que la resiliencia es una de las características inherentes a la Enfermería para afrontar y adaptarse a un entorno laboral de por sí estresante, caracterizado por situaciones difíciles y poco gratificantes. Por ello, tener una fortaleza psicológica no solo protege a la enfermera de este síndrome, sino que es culminante en la implicación emocional sobre el paciente, que requiere calidez y comprensión por parte del personal de salud.

-Trayecto Metodológico

Este artículo asumió la metodología cualitativa-documental, con enfoque descriptivo, ya que permitió estudiar de manera holista, el fenómeno objeto de investigación -El síndrome de Burnout en el personal de enfermería-. En palabras de Vargas (2009, p.27) "El enfoque descriptivo conlleva a una investigación reconstructiva con nuevas preguntas, un conocimiento que ha producido unos resultados y un saber previo y en esta medida modifica los fenómenos objeto de reflexión".

La investigación sigue una estrategia inductiva, su ontología (producto final) es ricamente descriptiva; el fenómeno se estudió con el uso de la hermenéutica como vía de interpretación del texto, plasmado en las fuentes de información primarias y secundarias (información sintetizada y reorganizada), donde las unidades de análisis fueron: artículos, documentos electrónicos, libros y revistas científicas por ello es una investigación cualitativa documental, de la cual Arias (2012, p. 27) plantea "La investigación documental



cuantitativa es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, cuyo propósito es el aporte de nuevos conocimientos” y Rodríguez (2015, p. 79) agrega “Su análisis va enfocado a resaltar los elementos esenciales que sean de aporte significativo al área del conocimiento”. Para realizar la revisión de las fuentes secundarias se emplearon las siguientes bases de datos: Pubmed, Scielo, CINAHL y Plataforma Proquest, usando el buscador “burnout AND nursing AND prevent”, a fin de focalizar la búsqueda en la Plataforma Proquest. Como criterios de inclusión se consideraron los artículos publicados en los últimos 10 años, que se encontrasen a texto completo gratuito online en español o inglés, localizándose un total de 123 artículos de los cuales se seleccionaron 15 tras la aplicación de todos los criterios de inclusión y exclusión. De acuerdo a estas consideraciones, este tipo de investigación según Tancara(2017,p. 12) es entendida como “...la profundización de una serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información contenida en los documentos y la presentación sistemática, coherente y suficientemente argumentada de nueva información en un documento científico”.

-Conclusiones.

El síndrome de Burnout es el resultado de la exposición a niveles de estrés crónico elevados y se caracteriza por diversas manifestaciones sugestivas de desilusión, irritabilidad, enojo, sentimientos de frustración, actitudes suspicaces, rigidez, inflexibilidad y obstinación, agotamiento emocional, baja realización personal y despersonalización. El síndrome de Burnout se presenta con mayor incidencia en profesionales de enfermería cuya labor gira en torno al contacto con las personas y representa un problema significativo para la salud, no solo por el malestar que genera en el individuo que lo padece, sino también por las implicaciones que tiene sobre el desempeño laboral y por consiguiente, sobre el bienestar de quienes requieren de los servicios que se prestan. La resiliencia es un factor protector que permite promover salud, la capacidad de afrontamiento y la fortaleza de aquellas personas que se permiten desarrollarla, como son los profesionales de enfermería pueden mejorar su competencia, sus

destrezas y fomentar su autocuidado tanto a nivel profesional como personal

-Referencias

- Arias, F. G. (2012) El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología Científica. 6ª edición. Caracas. Editorial Episteme.
- Bianchini, M. (2021). El Síndrome de Burnout en el personal profesional de la salud. *Rev. Medicina Legal de Costa Rica*, vol.13-14 n.2-1-2, 65-69. Costa Rica.
- Cañadas, G.; García, L.; Inmaculada, E.; Concepción, L. y Gómez, J. (2016) Síndrome de burnout en profesionales de enfermería que realizan jornada física complementaria en servicios de cuidados críticos y urgencias. *Revista Salud Publica Vol. 90: 1 – 9*. España.
- Caro, P y Rodríguez Martín, B. (2018) Potenciales de la resiliencia para los profesionales de Enfermería. *Index Enfermería*, vol.27 no.1-2 Granada ene./jun. 2018 Cruz Robazzi, M; Chaves Mauro, Y; Barcellos Dalri, R, Almeida da Silva, L; Secco, I y Pedrão L (2010). Exceso de trabajo y agravios mentales a los trabajadores de la salud. *Revista Cubana de Enfermería*. 2010; 26:52-64. La Habana, Cuba. Gil Monte, P; Viotti, S y Converso, D. (2017). Propiedades psicométricas del Cuestionario para el Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) en profesionales de la salud italianos: una perspectiva de género. *Rev. Liberabit*, vol.23 (2):153-168. [Documento en línea]. Disponible en: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n2.01>
- Goh, J.; Jeffrey, P.; Zenios, A. (2021). Factores estresantes en el lugar de trabajo y resultados de salud: política de salud para el lugar de trabajo. *Ciencia y política del comportamiento*. [Documento en línea]. Disponible en: <https://muse.jhu.edu/article/607750/summary>
- Jones, M; Wells, M; Gao, C; Cassidy, B; Davie, J. (2013). Work stress and well-being in oncology settings: a multidisciplinary study of health care professionals. *Psychooncology*. 2013; 22(1):46-53. [Docu-

- mento en línea]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21956976/>
- Organización Panamericana de la Salud (2021). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [Documento en línea]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es.
- Organización Mundial de la Salud -OMS- (2019). Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2019-2030: Ginebra [Documento en línea]. Disponible en: <https://www.who.int/es>
- Rodríguez, G. (2015). Metodología de la Investigación Cualitativa. 3era edición. Málaga. España. Ediciones Aljibe. Salillas R. (2017) Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería en el ámbito hospitalario: un estudio descriptivo. Revista Enfermería del Trabajo. 2017. 7; 3: 65-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112224> [Links]
- Sánchez Romero, S. (2014). Prevalencia de síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de las Unidades de Cuidados Críticos y Urgencias del Hospital médico Quirúrgico de Jáen. Revista Enfermería del Trabajo. Vol. 4, N°. 4, 2014; 4: 115-125. España.
- Serna Corredor, D y Martínez Sánchez, L (2020). Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. Universidad Pontificia Bolivariana. Facultad de Medicina. Medellín, Colombia.
- Tancara, C. (2017). La investigación documental en la investigación científica. 4ta edición. La Paz, Centro Nacional de Documentación Científica y Tecnológica.
- Vargas, G. L (2009). Algunas características epistemológicas de la investigación documental descriptiva. Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá. Revista de ASCOLBI. Vol. 1. p.p 26-33. Colombia.