

Impacto del Diplomado Prevención de Burnout, en el autocuidado del personal de enfermería de la provincia Camagüey

Moraima Wilson Donet¹, Maité Llanes Rizo², José Eduardo Vera rodríguez³

1. Máster en Atención Integral a la Mujer. Especialista de Primer Grado en Histología. Licenciada en Enfermería. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Facultad Tecnológica. Departamento de Ciencias Básicas. Carretera Central Oeste km 4 ½ Camagüey. Email: mwilsond@finlay.cmw.sld.cu.
2. Máster en Medicina Natural Tradicional y Bioenergética. Especialista de Primer Grado en Anatomía. Licenciada en Enfermería. Profesor Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Facultad Tecnológica. Departamento de Ciencias Básicas. Carretera Central Oeste km 4 ½ Camagüey. Email: mmalla@enferm.cmw.sld.cu.
3. Máster en Psicología de la Salud. Licenciado en Psicología. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Departamento de Psicología. Carretera Central Oeste km 4 ½ Camagüey. Email: evera@finlay.cmw.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. **Material y método:** 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 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: El sexo que predominó fue el femenino. En cuanto al estado civil, la

mayoría son casadas. Al final del diplomado se constatan cambios importantes en la autopreparación, el rendimiento, los hábitos de descanso, satisfacción personal y realización de ejercicios físicos. **Conclusiones:** 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; estudios de postgrado.

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. Esta construcción es el resultado 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.¹

En 1859, Florence Nightingale² planteó que la enfermería es “poner al paciente en las mejores condiciones posibles para que la naturaleza actúe sobre él”, enmarcándola como una ciencia independiente de la medicina.

León² considera que en la actualidad, existe una preocupación por conocer los factores que afectan el bienestar y la salud laboral. 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 del personal de enfermería de la provincia Camagüey que labora en el nivel de Atención Secundaria de Salud, de superación con relación a factores que influyen negativamente en su salud e importancia del autocuidado, dada la vulnerabilidad de este sector ante el Síndrome de Burnout.

En conformidad con ello, el objetivo de esta investigación es evaluar el impacto del Diplomado Prevención del Síndrome de Burnout, en el autocuidado del personal de enfermería de la ASS de la provincia Camagüey.

Material y método

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 Jackson³, 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

Diagnóstico inicial

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.

Con relación al tiempo, horario y rendimiento para la autopreparación profesional, el 27,77 % de los encuestados le otorgó un promedio de 2 veces por semana, mientras que el 55,55 %, le otorgó menos de 2 veces por semana.

Estos resultados se corresponden con los que se refieren al horario empleado para el estudio individual. En este caso, el 72,22 % emplea cualquier tiempo libre y el fin de semana un 55,55 %. Por su parte, el 38,88 % considera que su rendimiento es bueno, el 55,55 %, que es muy bueno y el 5,55 % que es excelente.

Respecto al horario del descanso, el 61,66 % se levanta de 5:00-7:00 am, 27,7 % en el horario de 8:00-10:00 am y un 5,55 % de 2:00- 4:00 am.

Con relación al insomnio, el 38,8 % nunca necesita levantarse durante la etapa del sueño. Se levantan entre 1-2 veces, un 38,8 % y más de 3 veces un 22,22 %.

Son también interesantes los resultados obtenidos en lo que atañe a la ingestión de medicamentos. En este caso, el 88,88 % no necesita y 11,11 % si necesita medicamento para conciliar el sueño.

La evaluación de los fines de semana se comportó de la siguiente manera:

- El 83,33% activos.
- Aburridos, indiferentes e interesantes el 5,55 %.

A su vez, el 55,55 % de los encuestados nunca realiza ejercicios físicos; 11,11 % dos veces por semana, el 27,77 % de 2-3 veces por semana y un 5,5 % lo realiza una vez por semana.

- En cuanto a la evaluación del trabajo los resultados fueron los siguientes:
- El 33,33 %, refiere sobrecarga laboral.
- El 27,77 %, falta de entusiasmo.
- El 22,22 %, conflicto en el rol de su actividad.
- El 11,11%, falta de información sobre los aspectos relacionados con el trabajo.
- El 22,22 %, escaso real trabajo en equipo.
- El 27,77 %, excesiva presión de los administrativos
- El 27,77 %, se siente con falta de energía y recursos personales para responder a las demandas laborales.
- El 16,66 %, considera que existen condiciones deficitarias en cuanto al medio físico.

Una vez obtenidos estos resultados se procedió a la valoración sobre la aparición del Síndrome de Burnout aplicando la Escala de Maslach y Jackson³:

Los resultados de este análisis fueron los siguientes:

- Agotamiento Emocional (AE) Bajo: 77,77 % Medio: 5,55 % Alto: 16,66 %.
- Despersonalización (DP) Bajo: 72,22 % Medio: 33,33 % Alto: 11,11 %.
- Realización Personal (RP) Bajo: 66,66 %, Medio: 66,66 % Alto: 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 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 ofreciendo 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 ofreciendo 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 Jackson³, 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, 3 veces por semana el 55,55 %
- En cuanto al horario empleado para su estudio el 72,22 % emplea cualquier tiempo libre. El 45 % considera que su rendimiento es excelente.
- Respecto al horario del descanso, insomnio e ingestión de drogas:
 - Descanso: 72 % en el horario de 8:00-10:00 am.
 - Insomnio: el 60 % nunca necesita levantarse durante la etapa del sueño.
 - Ingestión de medicamentos: el 94,2 % no lo necesita.
- Evaluación de los fines de semana:
 - El 83,33% activo.

- El 45 % nunca realiza ejercicios físicos. El 12 % dos veces por semana, el 35 % de 2-3 veces por semana y un 8 % lo realiza una vez por semana.
- Evaluación del trabajo:
 - Sobre carga Laboral 33, 33 %.
 - Falta de entusiasmo 10 %.
 - Conflicto en el rol de su actividad 5 %.
 - Falta de información sobre los aspectos relacionados con el trabajo 1,5 %.
 - Escaso real trabajo en equipo 5,5 %.
 - Excesiva presión de sus administrativos 11,1 %.
 - Se siente con falta de energía y recursos personales para responder a las demandas laborales 5,5 %.
 - Considera que existen condiciones deficitarias en cuanto al medio físico el 5,5 %.

Al igual que en el diagnóstico inicial, una vez impartido el Diplomado se procedió a la valoración del Síndrome de Burnout aplicando la Escala de Maslach y Jackson³. En esta oportunidad se constatan los siguientes resultados favorables, demostrativos por demás del impacto del postgrado:

- AE: Bajo: 85 % Medio: 8 % Alto: 7,01 %.
- DP: Bajo: 80 % Medio: 5,5 % Alto: 5,5 %.
- RP: Bajo: 16,65 % Medio: 11,11 % Alto: 72, 22 %.

Discusión

La relación de ayuda profesional de 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 comienza a presentar investigaciones con alto nivel científico en congresos proyectados hacia el cuidado como objeto de estudio, aunque queda mucho por recorrer en este campo.

Flexner³ identifica 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.⁴⁻⁶

La muestra estudiada para establecer el diagnóstico en los primeros nueve aspectos, tales resultados permitieron a sus 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 coincidiendo 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, administrativos destacar en este aspecto 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.²

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.^{4,5}

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 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, una despersonalización baja y una realización personal baja la que resulta dentro de la escala de Maslach y Jackson³ en 1986 en este personal de enfermería es desfavorable.

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 determinó 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, permitiendo el tercer momento donde se produce la empatía, en el cuarto la simpatía, hasta llegar a la compenetración.⁶

A los participantes en el estudio se les aplicó un cuestionario y se identificó a través de una señal el papel, el resultado de la Vicedirectora de enfermería, teniendo en cuenta el consentimiento informado, presentó esta un nivel alto y seguro en su autoestima, lo que ha permitido que exista un nivel de confort, disciplina y orden lógico en los resultados alcanzados en su entidad en el rol del personal de enfermería en los diferentes servicios de salud que se brindan.

Se abordó la temática de la modelización y modelización de roles en el personal de enfermería aspectos que se desarrollaron teniendo en cuenta la teoría sobre la transculturación de Madelaine Leninger, Virginia Henderson, Dorothea Orem y Faye Abdellah y Fernando Ortiz, de Cuba.

El primer módulo arrojó los siguientes criterios de los cursistas:

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 en nuestra salud física y mental.
- Trabajo en grupo.
- Muy instructivo, profesoras muy preparadas.
- Buena comunicación.
- Relajamos 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 de enfermería.^{7,8}

La enfermería es una ocupación estresante. Estudios realizados en enfermeros de diferentes países sugieren que hay 4 situaciones (edad, sexo femenino, factores socioeconómicos y el esparcimiento), que aparecen comúnmente percibidas como estresantes para las enfermeras.⁹⁻¹¹

El segundo curso 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 ofreciendo al trabajador una guía de ayuda con un centro de atención psicológica dentro de los resultados obtenidos, los cursistas fueron capaces de confeccionar un Manual de acciones del sistema socio sanitario para el profesional.

De hecho, 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 en el cual quiera o no quiera, se afectan sus propias emociones y necesidades. Pero está claro que si el enfermo que debe atender tiene una enfermedad maligna, este reto se multiplica.¹²⁻¹⁴

El curso tres abordó 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, los resultados obtenidos fueron de gran ayuda porque en el trabajo final se aplicó un taller a través de casos reales dados en los servicios que cada uno de estos cursistas laboran, identificaron que para hacer más sostenible su labor necesitaban de una adecuada planificación tanto de los recursos materiales como humanos, así como durante el intercambio se señalaron deficiencias como la administración en ocasiones debido a la carga laboral limita la superación e investigación, deficiencias en el cumplimiento de la jornada científica de enfermería con calidad, 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, consideran que la enfermera debe actualizar sus conocimientos 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, basada en una concepción flexible que satisfaga en primer lugar las carencias y necesidades crecientes de este recurso humano en las distintas unidades asistenciales^{14,15}, lo cual se corresponde a su vez con los aspectos abordados indistintamente por autores como Herrera y Cassals¹⁶, Cabana et al¹⁷, Aranda et al¹⁸, Hernández et al¹⁹, Riveri et al²⁰, Pérez et al²¹ y Rosales et al²²

De acuerdo con ello, se hace necesario diseñar e implementar una estrategia psicoeducativa para reducir la prevalencia del Síndrome de Burnout, aplicar una psicología educativa en el personal de Enfermería sobre la base de que es una ciencia interdisciplinaria, autónoma, con sus propios paradigmas.^{15,16,20}

Por su parte, 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 Tradicional²², ofreciendo elementos que contribuyen a reducir el Síndrome de Burnout y el Taller interactivo final del diplomado.

Como resultado del último curso se observó en la práctica un buen desempeño por parte de los cursistas, con una transformación en su modo de actuación, en el cuidado de una dieta sana, 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, vida social y familiar, alcanzando avances en el trabajo investigativo al presentar sus experiencias en el Simposio Internacional de Enfermería, resultados positivos en la comunicación entre compañeros de trabajo, pacientes y familiares.

Al cierre del diplomado se aplicó un PNI. Los cursistas evalúan como positivo que fue instructivo, didáctico, pedagógico, que les permitió trabajar en equipo y adquirir nuevos conocimientos para la vida y el actuar de la profesión. Como negativo plantearon que

no hubo mayor asistencia de todos los centros hospitalarios, mientras que como interesante se exponen los siguientes comentarios:

- Me he relacionado con enfermeros que no conocía.
- Intercambiamos ideas.
- Los profesores que impartieron el curso han dado lo mejor de sí.
- El Diplomado dio la posibilidad de participar en eventos internacionales.
- Todos los encuentros fueron especiales.
- Los cursos favorecieron el intercambio entre todas las instituciones.
- Todos los módulos han sido interesantes y han motivado al personal.
- Aprendimos como llevar a la práctica diaria nuevos conocimientos.
- Aprendí a apreciar la vida; aplico estos conocimientos en mi vida particular (familia) y en el trabajo.

Conclusiones

- El autocuidado en el personal de enfermería coadyuva a un estilo de vida saludable.
- El Diplomado para la Prevención del Síndrome Burnout logró transformar estilos de trabajo del personal de enfermería de la ASS en la provincia Camagüey, así como de afrontamiento del estrés, mejoras en la satisfacción personal y colectiva.

Referencias bibliográficas

1. Rojas Tejas J, Zubizarreta Estévez M. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2007 Mar [citado 2016 Mar 30]; 23(1): [aprox. 10 p.] . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007&lng=es.
2. León Román CA. Cuidarse para no morir cuidando. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2007 Mar [citado 2016 Mar 30]; 23(1): [aprox. 10 p]. Disponible en: 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. Cherniss C. Professional burnout in human service organizations. Nueva York: Praeger; 1980.
5. Moreno B. Burnout. Madrid: UAM; 1993.
6. Hernández Cortina Abdul, Guardado de la Paz Caridad. La Enfermería como disciplina profesional holística. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2004 Ago [citado 2016 Mar 30]; 20(2): 1-10. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000200007&lng=es.
7. Hernández JR. Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2003 Jun [citado 2016 Mar 30]; 29(2): 103-10. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000200002&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 Mar [citado 2016 Mar 30]; 26(1): 52-64. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000100009&lng=es.
9. Villena N, Mendo T, Vásquez C .El síndrome de Burnout en enfermeras de los servicios hospitalarios de la provincia de Trujillo. [Internet] 2003 [citado 2016 Mar 30]. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com>.
10. Martínez NI, Vilaregut Puigdesens A, Abio Roig A. Prevalencia del Síndrome de Burnout y el estado general de salud en un grupo de enfermeras de un hospital de Barcelona. Barcelona: Elsevier; 2004.
11. Soto Cámara R, Santamaría Cuesta MI .Prevalencia del burnout en la enfermería de atención primaria. Barcelona: Elsevier; 2005.
12. Romero Madero J. Percepción subjetiva de adaptación al turno laboral en trabajadores con úlcera péptica. Rev haban cienc méd [Internet]. 2007 Jun [citado 2016 Mar 30]; 6(2): [aprox. 10 p.]. Disponible en:

http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2007000200005&Ing=es.

13. Arias Gallegos WL. Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2012 Dic [citado 2016 Mar 30]; 38(4): 325-35. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400004&Ing=es.
14. Moscoso MS. El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en *mindfulness*: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. Persona. 2010;13:11-29.
15. Riveri Bell RM, Sánchez Garrido AN, Castellanos Martínez MT, Jay Cordies B, Ricardo Cobas C. Síndrome de Burnout en el personal de enfermería del servicio de Terapia Polivalente Hospital Saturnino Lora. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2008 Jun [citado 2016 Mar 30]; 24(2):[aprox. 10 p]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192008000200004&Ing=es.
16. Herrera Sánchez R, Cassals Villa M. Algunos factores influyentes en la calidad de vida laboral de enfermería. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2005 Abr [citado 2016 Mar 30]; 21(1):1-10. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192005000100003&Ing=es.
17. Cabana Salazar JA, García Ceballos E, García García G, Melis Suárez A, Dávila Ramírez R. El síndrome de Burnout en el personal de una unidad quirúrgica. Rev. Med. Electrón. [Internet]. 2009 Jun [citado 2016 Mar 30]; 31(3):[aprox. 10 p]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242009000300004&Ing=es.
18. Aranda Beltrán C, Pando Moreno M, Salazar Estrada JG, Torres López TM, Aldrete Rodríguez MG, Pérez Reyes MB. Síndrome de Burnout en médicos familiares del Instituto Mexicano del Seguro Social, Guadalajara, México. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2005 Jun [citado 2016 Mar 30]; 31(2):[aprox. 10 p]. Disponible en:

http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662005000200005&lng=es.

19. 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 Jun [citado 2016 Mar 30]; 30(2): 149-59. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000200001&lng=es.
20. Riveri Bell RMa, Sánchez Garrido AN, Castellanos Martínez MT, Jay Cordies B, Ricardo Cobas C. Síndrome de Burnout en el personal de enfermería del servicio de Terapia Polivalente Hospital Saturnino Lora. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2008 Jun [citado 2016 Mar 30]; 24(2): [aprox. 10 p]. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192008000200004&lng=es.
21. Pérez Díaz F, Cartes-Velásquez R. Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. Rev EDUMECENTRO [Internet]. 2015 Jun [citado 2016 Mar 30]; 7(2): 179-90. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200014&lng=es.
22. 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 Jun [citado 2016 Mar 30]; 18(2): 203-13. Disponible en: http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000200004&lng=es.