

# Síndrome de Burnout en el área prehospitalaria

---

## **Autores:**

### **Sandoval, Alexis**

Universidad UMECIT, Panamá  
Licenciatura en Psicología General  
salexis774@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0001-8369-9106>

### **Stoute, Andrea**

Universidad UMECIT, Panamá  
Licenciatura en Psicología General  
andreastoute25@gmail.com  
<https://orcid.org/0009-0006-1572-8944>

## **Docente asesor:**

### **Sarco Santo, Amelia**

Universidad UMECIT, Panamá  
Asignatura: Método de Investigación en Psicología  
ameliasarco@umecit.edu.pa  
<https://orcid.org/0000-0001-9524-4080>

## **Sede: La Chorrera**

*DOI: 10.37594/sc.v1i6.1613*

## **Resumen**

Este artículo aborda el Síndrome de Burnout en el personal prehospitalario, una condición prevalente debido a las demandas emocionales y físicas intensas del trabajo. A través de una revisión exhaustiva de la literatura, se identificaron factores críticos como la carga laboral elevada y la exposición constante a eventos traumáticos, que contribuyen significativamente al desarrollo del Burnout. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de estrategias preventivas y de apoyo para mejorar el bienestar de los trabajadores de emergencias médicas. Se recomienda implementar intervenciones específicas como la formación en habilidades de afrontamiento, el fortalecimiento del apoyo social y la mejora en las condiciones laborales para mitigar el impacto negativo del Burnout y promover un entorno laboral más saludable y sostenible.

**Palabras clave:** Personal prehospitalario, salud mental, Síndrome de Burnout.

## **Burnout syndrome in the prehospital area**

### **Abstract**

This article addresses Burnout Syndrome among prehospital personnel, a prevalent condition exacerbated by intense emotional and physical demands of the job. Through a comprehensive literature review, critical factors such as high workload and constant exposure to traumatic events were identified as significant contributors to Burnout development. These findings underscore the urgent need for preventive strategies and support to enhance the well-being of emergency medical workers. Specific interventions recommended include training in coping skills, strengthening social support, and improving working conditions to mitigate Burnout's negative impact and promote a healthier, sustainable work environment.

**Keywords:** prehospital personnel, mental health, Burnout syndrome.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **Justificación**

Este estudio responde a la necesidad urgente de abordar el bienestar de los profesionales del área prehospitalaria, un campo crucial para el sistema de salud, pero frecuentemente subestimado en cuanto a los riesgos psicosociales que enfrenta, este artículo explora los factores que contribuyen al Síndrome de Burnout y sus consecuencias, con el objetivo de proporcionar recomendaciones prácticas para mejorar el entorno laboral y la calidad del servicio.

El mismo servirá para:

- **Informar Políticas Institucionales:** Los hallazgos de este estudio pueden ser utilizados por administradores de instituciones de salud pública para desarrollar y adaptar políticas que mitiguen el riesgo de Burnout. Esto puede incluir la implementación de programas de apoyo psicológico, la mejora de las condiciones laborales y la promoción de un ambiente de trabajo más saludable y sostenible.
- **Guiar Programas de Capacitación y Apoyo:** Los resultados servirán como base para diseñar programas de formación y apoyo para el personal de atención prehospitalaria. Estos programas pueden incluir talleres sobre manejo del estrés, desarrollo de habilidades de afrontamiento y estrategias de bienestar que ayuden a los trabajadores a manejar mejor las demandas de su trabajo.
- **Promover Investigaciones Futuras:** Este estudio proporciona una base sólida para futuras investigaciones sobre el Burnout en el personal de atención prehospitalaria. Investigadores y académicos pueden utilizar los datos y análisis presentados para explorar más a fondo esta problemática y desarrollar intervenciones innovadoras y efectivas.

- **Aumentar la Concienciación Pública y Profesional:** Al difundir los resultados y las recomendaciones, este estudio busca aumentar la conciencia tanto en el público general como en los profesionales de la salud sobre la importancia de abordar el Burnout. Esto puede impulsar un cambio cultural que valore más el bienestar psicológico en el entorno laboral de salud.

Esta investigación responde a las líneas de investigación Salud Pública y Prevención en el área de Salud Mental bajo el eje temático: Síndrome de Burnout, así, responde al compromiso de la UMECIT de promover investigaciones que atiendan de manera efectiva y rápida a los desafíos contemporáneos en la salud y el bienestar de la comunidad.

Dentro de los beneficiarios se pueden mencionar:

- **Personal de Atención Prehospitalaria:** Los principales beneficiarios son los trabajadores del área prehospitalaria, como paramédicos, técnicos de emergencia médica y otros profesionales de la salud que operan en entornos de alta presión. Las recomendaciones y estrategias propuestas en el estudio pueden mejorar su bienestar psicológico y reducir la prevalencia del Burnout en sus roles.
- **Instituciones de Salud Pública:** Las organizaciones y administraciones de salud pública que emplean personal de atención prehospitalaria pueden beneficiarse al implementar las recomendaciones del estudio. Al mejorar el bienestar de sus empleados, estas instituciones pueden experimentar una mayor retención de personal, una reducción del absentismo laboral y una mejora en la calidad de la atención proporcionada a los pacientes.
- **Comunidad Académica y de Investigación:** Investigadores, académicos y estudiantes interesados en la salud mental y el bienestar laboral pueden utilizar este estudio como un recurso valioso para entender mejor el Burnout en el contexto prehospitalario. Esto puede estimular más investigaciones y desarrollo de teorías en este campo.
- **Pacientes y Sociedad en General:** Indirectamente, los pacientes y la sociedad se benefician al recibir atención de un personal de salud más comprometido y menos afectado por el Burnout. Un equipo de atención prehospitalaria más saludable y motivado puede proporcionar una atención más eficaz y eficiente, mejorando los resultados de salud y el bienestar de la comunidad en general.

### **Descripción de la temática o problema de investigación**

El Síndrome de Burnout es una condición que se manifiesta con frecuencia en profesiones que implican altas demandas emocionales y físicas. En el contexto prehospitalario, los técnicos en emergencias médicas, camilleros y conductores están particularmente expuestos a situaciones

de alta presión, largos turnos y eventos traumáticos. Esta exposición constante los hace muy vulnerables al Burnout.

### **El Burnout en el Contexto Prehospitalario**

En el ámbito prehospitalario, que incluye a paramédicos, técnicos en emergencias médicas y otros profesionales que responden a emergencias fuera del entorno hospitalario, el riesgo de Burnout es particularmente elevado. Estos trabajadores enfrentan condiciones de trabajo extremadamente desafiantes, que incluyen:

- **Alta Exposición a Situaciones Traumáticas:** Los profesionales prehospitalarios están a menudo en la primera línea de respuesta ante accidentes graves, desastres naturales, situaciones de violencia y emergencias médicas críticas. Esta exposición frecuente a eventos traumáticos puede llevar a un alto nivel de estrés emocional y mental.
- **Cargas de Trabajo Extensas:** Los turnos largos y el trabajo en horarios irregulares son comunes en el sector prehospitalario. Esto no solo puede resultar en fatiga física sino también en un agotamiento emocional significativo, especialmente cuando se combinan con la presión de tener que tomar decisiones rápidas y de vida o muerte.
- **Limitaciones de Recursos:** La falta de equipos adecuados y personal suficiente puede aumentar la presión sobre los trabajadores prehospitalarios, que a menudo se encuentran en situaciones donde deben hacer más con menos. Esta presión adicional puede contribuir al desarrollo del Burnout.
- **Falta de Apoyo Organizacional:** La percepción de falta de apoyo de los superiores y de la organización en general puede agravar los sentimientos de estrés y despersonalización. Los trabajadores que no se sienten valorados o apoyados por su organización son más propensos a experimentar Burnout.

### **Estudio en Panamá:**

En el estudio titulado “El Síndrome de Burnout en el Personal de Atención Prehospitalaria en Instituciones Públicas de Panamá”, realizado por Grethel Nazareth Delgado Rojas en 2023, se encontró que el 42% de los participantes mostraban niveles elevados de agotamiento emocional, medidos a través del Maslach Burnout Inventory (MBI). Este alto porcentaje es indicativo de una tendencia preocupante que refleja la carga emocional significativa a la que están sometidos estos trabajadores. Además, el estudio reveló que la carga laboral intensa y la falta de recursos adecuados son factores clave que contribuyen al desarrollo del Burnout en este sector. Los encuestados a menudo trabajan en turnos prolongados y reportan una alta frecuencia de horas laborales mensuales, lo que exacerba los niveles de agotamiento y despersonalización observados.

### **Estudio en Medellín:**

De Burnout en el personal de Atención Prehospitalaria del Programa de Atención a Emergencias 123 Salud de Medellín”, proporciona una visión detallada de cómo el Burnout afecta a los trabajadores de emergencias en Colombia. Utilizando también el Maslach Burnout Inventory (MBI), se encontró que el 42% de los trabajadores encuestados experimentaban altos niveles de agotamiento emocional. Además, un 29% de ellos presentaba altos niveles de despersonalización, y un 35% reportaba una baja realización personal. Estos datos refuerzan la idea de que el Burnout es un problema significativo en el ámbito prehospitalario, afectando negativamente tanto la calidad del servicio como el bienestar personal de los trabajadores.

Los estudios de Delgado Rojas y Cortés Girón proporcionan una base sólida para comprender la prevalencia y los factores contribuyentes al Burnout en el personal de atención prehospitalaria. Estos hallazgos son consistentes con la literatura global, subrayando la necesidad urgente de implementar estrategias preventivas y de apoyo para mejorar el bienestar de estos trabajadores esenciales. Las recomendaciones derivadas de estos estudios no solo pueden reducir la incidencia del Burnout, sino también mejorar la calidad del servicio y la satisfacción laboral en el sector prehospitalario.

### **Antecedentes investigativos**

En el ámbito global, estudios como el de Maslach y Jackson (1981) y el de Schaufeli y Enzmann (1998) han sentado las bases teóricas para comprender el Burnout, identificando sus principales dimensiones y factores de riesgo. En el contexto latinoamericano, investigaciones como la de Saborío Morales y Hidalgo Murillo (2015) en Costa Rica destacan que entre el 30% y el 69% de los profesionales de la salud presentan síntomas de Burnout, con una prevalencia notablemente alta en aquellos que trabajan en entornos de alta presión emocional.

En estudios específicos sobre el personal prehospitalario, Adriaenssens et al. (2015) encontraron que paramédicos y técnicos de emergencias médicas enfrentan significativos niveles de Burnout debido a la naturaleza impredecible y alta presión de sus roles. Según este estudio, el 56% de los paramédicos encuestados reportaron síntomas de Burnout. Además, Boyd et al. (2018) señalan que factores como la falta de recursos adecuados, la exposición a situaciones traumáticas y la escasez de tiempo para el descanso entre emergencias contribuyen significativamente al Burnout en este grupo.

Comparaciones globales, como las realizadas por Peters et al. (2019), han revelado que el Burnout en el personal de salud es un problema generalizado y multifactorial, afectando tanto a países desarrollados como en desarrollo. Estudios recientes indican que aproximadamente el 45%

de los trabajadores de la salud en países desarrollados experimentan Burnout.

### **Formulación de la interrogante**

Para este estudio se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores de riesgo más asociados a que el personal prehospitalario desarrolle el Síndrome de Burnout?

### **Objetivo(s) o propósito**

El objetivo del trabajo fue identificar los factores de riesgo más asociados al Síndrome de Burnout en el área prehospitalaria.

### **Breve desarrollo teórico y conceptual**

El Síndrome de Burnout, El término Burnout proviene del anglosajón y se traduce al español como “*estar quemado*”. Esta expresión se utiliza para referir a un tipo de estrés laboral crónico, generado específicamente en grupos que trabajan en algún tipo de institución cuyo objeto de trabajo son las personas.

El síndrome de agotamiento profesional (burnout) (SAP), en su forma clínica, fue descrito por primera vez en 1974, por el psiquiatra americano Herbert Freudenberger. Lo definió como “un estado de fatiga o frustración que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o relación que no produce el esperador esfuerzo”. Hasta que se obtuvo el Maslach Burnout Inventory (MBI), se elaboraron gran número de definiciones con el fin de delimitar el fenómeno y explicar su evolución, conformando el análisis a través de tres componentes significativos: agotamiento emocional, despersonalización afectiva y baja realización profesional. Vinculado al ejercicio de la actividad laboral, se describe como una experiencia de agotamiento, decepción y pérdida de interés por el trabajo que surge en los profesionales que están en contacto directo con personas como consecuencia del ejercicio diario de la profesión.

La traducción de la expresión anglosajona “*Burnout Syndrom*” ha dado pie a diferentes denominaciones, quizá la más utilizada sea la de «síndrome de quemarse por el trabajo», que implica una respuesta que aboca en la pérdida de la ilusión por el trabajo, el desencanto profesional o la baja realización personal, con la aparición de actitudes y conductas negativas hacia los pacientes y hacia la institución con aparición de comportamientos indiferentes, fríos, distantes, incluso a veces lesivos y con sentimientos de culpa. Describe un estado psicológico que aparece luego de un período prolongado de exposición a factores de riesgo psicosocial, se caracteriza por tres dimensiones) cansancio emocional o pérdida de recursos emocionales para enfrentarse al trabajo), despersonalización o desarrollo de actitudes negativas y de cinismo hacia los pacientes),

bajos logros personales o tendencia a evaluar negativamente el propio trabajo con apreciaciones de baja autoestima profesional (Cabello Velez & Hernandez, 2016).

Su prevalencia en médicos generales y especialistas es del 30 a 69%. Los estudios realizados en distintos hospitales refieren que la probabilidad de elevado cansancio emocional y despersonalización es mayor en los profesionales expuestos a un alto nivel de contacto en el sufrimiento y la muerte que tiene una repercusión negativa en la vida familiar. Los profesionales de salud se enfrentan constantemente a una tarea compleja en la que influyen diversas circunstancias:

Variables personales: Son sexo, edad, estado civil, antigüedad en el trabajo, las características de personalidad, las psicopatologías y las estrategias de afrontamiento.

Variables organizacionales: Son el clima laboral, el bienestar laboral, el grado de autonomía, la ejecución en el trabajo, el apoyo social, la ambigüedad de rol y la falta de reciprocidad.

Los síntomas son muy complejos, después de todo, el síndrome se ha descrito en alrededor de sesenta profesiones y grupos profesionales; en la actividad profesional el médico puede tener las siguientes conductas:

- Ausencia de compromiso emocional: la pérdida de contacto relacional puede manifestarse en un trato distante, mal manejo de la información y falta de respuesta a las emociones del otro.
- Disociación instrumental extrema: se expresa en conductas automáticas y rígidas, como, comunicación unidireccional, exceso de pedido de estudios, repetición de recursos automatizados, uso exclusivo de lenguaje técnico e intervenciones innecesarias.
- Embotamiento y negación: la falta de conciencia del propio estado de agotamiento e irritación constantes se manifiesta en conductas interpersonales oposicionistas, actitudes descalificadoras, intervenciones hipercríticas y carencia de registro de autocrítica.
- Impulsividad: la persona pasa a la acción a través de conductas reactivas de enojo, confrontaciones reiteradas con colegas, pacientes y maltrato al personal paramédico.
- Desmotivación: se asocia con la pérdida de autorrealización y baja autoestima, que puede traducirse en falta de sostén de los tratamientos, falta de iniciativa y constancia en las tareas de equipo, ausencias, impuntualidad y poca participación o no inclusión en proyectos. (Cabello Velez & Hernandez, 2016).

## **2. METODOLOGÍA**

### **Método y/o Procedimiento metodológico**

Este estudio se basó en una revisión documental de la literatura existente sobre el Síndrome de Burnout en el ámbito prehospitalario. Se realizó una búsqueda exhaustiva en la base de datos académicos de la UMECIT y universidades nacionales. Los criterios de inclusión consideraron estudios publicados en los últimos diez años que aborden el Burnout en personal de emergencias médicas. Se excluyeron estudios que no presentaran datos empíricos o que se centraran en otras áreas de la salud. La revisión se estructuró en varias etapas: revisión documental, evaluación de la calidad de los estudios, y síntesis de la información relevante.

### **Aspectos éticos**

Se respetaron los principios éticos en la revisión de la literatura, asegurando la correcta citación y atribución de las fuentes. No se utilizaron datos personales ni se llevaron a cabo estudios con sujetos humanos directamente, por lo que no se requirió el consentimiento informado. Se garantizó el respeto por la propiedad intelectual y se evitó el plagio en todo el proceso de elaboración del artículo.

## **3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Según (Delgado Rojas, 2023), en su estudio sobre la prevalencia del Síndrome de Burnout en el personal de atención prehospitalaria de instituciones públicas en Panamá, se encontró que un significativo 42% de los participantes presentaron niveles elevados de agotamiento emocional, evaluado mediante el Maslach Burnout Inventory (MBI). Este resultado refleja una preocupante tendencia que coincide con investigaciones previas, las cuales también han documentado altos índices de Burnout entre trabajadores de la salud expuestos a condiciones laborales exigentes y situaciones emocionales intensas. Además, la investigación identificó que factores como la carga laboral intensa y la escasez de recursos adecuados para gestionar el estrés son contribuyentes significativos al desarrollo del Síndrome de Burnout.

Los datos revelaron que la mayoría del personal encuestado trabaja en turnos prolongados y reporta una alta frecuencia de horas laborales mensuales, condiciones laborales conocidas por su impacto negativo en la salud mental y el bienestar emocional de los trabajadores, exacerbando los niveles de agotamiento emocional y despersonalización observados. (Delgado Rojas, 2023).

La literatura científica sugiere que intervenciones como la formación en habilidades de afrontamiento, el apoyo psicológico regular y la mejora en las condiciones laborales pueden tener un impacto positivo significativo en la reducción del Burnout y en la mejora del bienestar general

de los trabajadores.

#### **4. CONCLUSIONES**

El estudio sobre el Síndrome de Burnout en el personal prehospitalario revela la urgente necesidad de acciones preventivas y de apoyo. Los altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización evidenciados reflejan un riesgo significativo para la salud y el bienestar de los trabajadores de emergencias médicas. Para abordar estos desafíos, es fundamental implementar programas de formación en manejo del estrés, ofrecer apoyo psicológico continuo y mejorar las condiciones laborales. Estas medidas no solo pueden reducir la incidencia de Burnout, sino también mejorar la calidad del servicio y la satisfacción laboral, contribuyendo así a un sistema de salud más resiliente y eficaz.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Betancur Velazquez , J., & Cortez Giron, C. (Noviembre de 2019). Repositorio. Obtenido de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11965/1/UVDTSO\\_CortesGironClaudiaPatricia\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11965/1/UVDTSO_CortesGironClaudiaPatricia_2019.pdf)
- Cabello Velez, N. S., & Hernandez, S. G. (2016). Elementos históricos y conceptuales del Síndrome de Burnout. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2016/amf163a.pdf>
- Delgado Rojas, G. N. (05 de 05 de 2023). Universidad Especializada de las Americas. Obtenido de Udelas Repositorio: [http://repositorio2.udelas.ac.pa/bitstream/handle/123456789/1275/Delgado\\_Rojas\\_Grethel\\_Nazareth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio2.udelas.ac.pa/bitstream/handle/123456789/1275/Delgado_Rojas_Grethel_Nazareth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (Marzo de 2015). Scielo. Obtenido de Medicina Legal de Costa Rica: [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)