



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2026,
Volumen 10, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i3

ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DE BURNOUT DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN

**WORK STRESS AND BURNOUT SYNDROME IN NURSIS
PROFESSIONALS AT PRIMARY CARE**

Patricia Ramírez Gonzalez

Instituto Mexicano del Seguro Social, Unidad de Medicina Familiar No 56; León, Guanajuato,
México.

Jhonana Guadalupe Ramírez Lizárraga

Instituto Mexicano del Seguro Social, Unidad de Medicina Familiar No 56; León, Guanajuato,
México.

Merced Méndez Martínez

Instituto Mexicano del Seguro Social, Unidad de Medicina Familiar No 56; León, Guanajuato,
México.

Estrés laboral y Síndrome de Burnout del profesional de Enfermería en el primer nivel de atención

Patricia Ramírez Gonzalez¹

pattyramglez@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-0423-3782>

Instituto Mexicano del Seguro Social, Unidad de Medicina Familiar No 56; León, Guanajuato, México.

Jhonana Guadalupe Ramírez Lizárraga

jho_ana21@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-2547-2359>

Instituto Mexicano del Seguro Social, Unidad de Medicina Familiar No 56; León, Guanajuato, México

Merced Méndez Martínez

dramercedmendezm@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1454-7395>

Instituto Mexicano del Seguro Social, Unidad de Medicina Familiar No 56; León, Guanajuato, México

RESUMEN

El personal de enfermería es un grupo considerado de riesgo para el desarrollo de estrés y síndrome de Burnout, sin embargo, en ocasiones se le resta interés e inclusive se asume que algunas actitudes o falta de interés o empatía por el trabajo o inclusive el paciente son normales o propias del gremio, sin considerar que puede ser secundario al agotamiento y despersonalización que da como resultado la exposición al estrés o la presencia de síndrome de Burnout. Objetivo: Determinar el nivel de estrés laboral y síndrome de Burnout del personal de enfermería que labora en la Unidad de Medicina Familiar No. 56. Métodos: Se realizó un estudio transversal descriptivo, que incluyó a personal de enfermería de la Unidad de Medicina Familiar No. 56 en León, Gto; en el periodo de julio a septiembre 2025. Para determinar el nivel de estrés y de síndrome de Burnout se utilizó el instrumento NSS y el MBI-HSSMP. Resultados: El 53.1% de los participantes presentó niveles medios de estrés y el 42.9% niveles altos. Con respecto al burnout un 32.7% presentó burnout grave y 30.6% burnout leve. Conclusión: El nivel de estrés y burnout encontrado en nuestro estudio es similar a lo reportado en estudios realizados en segundo y tercer nivel de atención, lo que sugiere que solo el hecho de ser profesional de la salud es un factor de riesgo para estas manifestaciones, sin importar el nivel de atención.

Palabras clave: estrés; burnout; enfermería.

¹ Autor principal.

Correspondencia: pattyramglez@gmail.com

Work stress and burnout syndrome in nursing professionals at primary care

ABSTRACT

Nursing staff are considered a high-risk group for developing stress and burnout syndrome. However, this issue is sometimes overlooked, and some attitudes, lack of interest, or even a lack of empathy for work or patients are assumed to be normal or typical of the profession, without considering that it may be secondary to exhaustion and depersonalization resulting from exposure to stress or the presence of burnout syndrome. Objective: To determine the level of work-related stress and burnout syndrome among nursing staff working at Family Medicine Unit No. 56. Methods: A descriptive cross-sectional study was conducted, including nursing staff from Family Medicine Unit No. 56 in León, Guanajuato, from July to September 2025. The NSS and MBI-HSSMP instruments were used to determine the level of stress and burnout syndrome. Results: 53.1% of participants presented moderate levels of stress, and 42.9% presented moderate levels. Regarding burnout, 32.7% presented severe burnout and 30.6% mild burnout. Conclusion: The level of stress and burnout found in our study is similar to that reported in studies conducted at the secondary and tertiary levels of care, suggesting that simply being a healthcare professional is a risk factor for these manifestations, regardless of the level of care.

Keywords: stress, burnout, nursing.

*Artículo recibido 25 abril 2026
Aceptado para publicación: 25 mayo 2026*



INTRODUCCIÓN

El estrés es un tema que ha despertado el interés de investigadores por los efectos sobre la salud física, mental, desempeño laboral y académico, que puede desencadenar trastornos personales, familiares y sociales.¹

En la actualidad, el estrés se ha convertido en un componente habitual de nuestras vidas incluidas las actividades laborales, por ello, la Organización Internacional del Trabajo (OIT), define al estrés laboral como “la reacción que puede tener un trabajador a las presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que afrontan en diferentes situaciones”.²

De acuerdo con datos proporcionados por la OIT, en Estados Unidos de América 1 de cada 10 personas presenta estrés relacionado con el trabajo, provocando baja productividad, enfermedades y accidentes laborales. Por su parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social, reporta que hasta un 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, siendo el personal de salud uno de los grupos más afectados.

2-4

El estrés laboral en el personal de enfermería es un problema creciente, debido a que el trabajo de enfermería implica una gran responsabilidad y una constante exposición a factores estresantes como la sobrecarga de trabajo, el contacto con el sufrimiento humano y la presión de tiempos reducidos para la toma de decisiones, lo que puede derivar en problemas de salud mental, reducción del rendimiento laboral e incluso el desarrollo del síndrome de burnout.⁵

Son múltiples los factores que se han asociado a la presencia de estrés entre los profesionales del área de enfermería, entre los que se encuentran factores organizacionales, individuales y relacionados con el paciente.⁶⁻¹⁰

Desde el punto de vista del profesional de la salud, el estar bajo niveles de estrés tiene como consecuencia una baja satisfacción en la prestación de los servicios de salud y actitudes negativas que se resume en baja productividad y calidad en el servicio.¹¹

Una de las complicaciones más graves o importantes del estrés laboral es el síndrome de burnout, el cual fue definido por la Organización Mundial de la Salud como un trastorno que conlleva a un cansancio físico, crónico, emocional y mental resultado de la exposición permanente a distintos estresores en el trabajo, que puede ocasionar baja autoestima y reducción de la productividad laboral y que está



caracterizado por un proceso paulatino donde las personas afectadas van perdiendo el interés en sus labores, el sentido de responsabilidad y pueden llegar a experimentar depresión.¹²⁻¹⁵

Los síntomas más significativos del Síndrome de Burnout son: sensación de realización personal baja, autoevaluación negativa, agotamiento emocional, sensación de incapacidad para dar solución a los problemas del receptor del servicio, trato deshumanizado o despersonalización, comportamientos inadecuados, entre otros.¹⁵

Dentro del área de la salud, ser profesional de enfermería es considerado un factor de riesgo para el desarrollo de Burnout, el cual es un padecimiento cada vez más frecuente que se ha convertido en un problema silencioso, donde la despersonalización es su principal manifestación. Los afectados por este síndrome muestran desilusión, irritabilidad, enojo y sentimientos de frustración. En consecuencia, se presentan síntomas psicósomáticos lo que deteriora la salud de quien presenta el síndrome.¹⁶⁻¹⁷

El profesional de enfermería se enfrenta a múltiples desafíos en su actuar diario como jornadas extenuantes, sobrecarga de trabajo, rotación de turnos o servicios por falta de personal y estrés por las demandas de atención no solo de los pacientes, sino de familiares, colegas y otros miembros del equipo multidisciplinario.¹⁵

Los datos existentes sobre el nivel de estrés en el personal de enfermería son muy variados en relación con el nivel de atención, área laboral e inclusive el turno de trabajo, presentando cifras de estrés moderado que van de un 18 hasta un 52% del personal de enfermería en unidades de tercer nivel, reportando como principales agentes estresores realizar procedimientos dolorosos para el paciente, mirar sufrir a un paciente y terminar adolorido después de una jornada de trabajo y la falta de personal adecuado para cubrir la unidad.¹⁸⁻¹⁹

Referente al síndrome de Burnout, los datos son alarmantes, pues se reporta una prevalencia de hasta 91%, siendo las mujeres el grupo más afectado, sin embargo, en estudios realizados en primer nivel de atención se reportan cifras de 41%, lo que sugiere que el nivel de estrés es menor en el primer nivel de atención comparado con segundo y tercer nivel. Las manifestaciones frecuentemente reportadas son despersonalización en 23%, agotamiento emocional 8% y baja realización profesional en un 16%.²⁰⁻²²

Sin embargo, sin importar el nivel de atención en el que se labore, la presencia de estrés y síndrome de Burnout afecta de igual manera al profesional de la salud, con las implicaciones en la atención al paciente



que esto conlleva, por ello nace la necesidad de realizar esta investigación para determinar cuál es el nivel de estrés y si existe la presencia de síndrome de Burnout en el personal de enfermería de la unidad y de esta manera poder detectar oportunamente al personal que requiera algún tipo de apoyo.

OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés laboral y síndrome de Burnout del personal de enfermería que labora en la Unidad de Medicina Familiar No. 56.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio transversal descriptivo de julio a septiembre 2025 en la UMF 56 de León, Gto; donde se incluyó al personal de enfermería de las diversas categorías contractuales. Por el tamaño de población no se realizó cálculo de tamaño de muestra ni muestro, ya que se incluyó a la totalidad del personal de enfermería de la unidad, con un total de 49 participantes. Posterior a la aprobación del protocolo de investigación por el Comité de Investigación y ética, con número de registro R-2025-1003-014, se invitó a participar en el estudio y posterior a firma de consentimiento informado se utilizó la Escala de Estrés de Enfermería NSS y el Inventario de Burnout de Maslach (MASLACH BURNOUT INVENTORY-HUMAN SERVICES SURVEY MBI-HSS para determinar el nivel de estrés y burnout.

RESULTADOS

Se incluyó una población de 49 profesionales de enfermería de los cuales el 24.5% (12) corresponden al sexo masculino y 75.5% (37) al sexo femenino. El promedio de edad fue de 40 años (DE 8.1) con un rango de los 27 a los 53.

Entre las variables sociodemográficas que se interrogaron y que influyen de manera directa o indirecta para la presencia de estrés o burnout, se determinó que el 44.9% (32) se encuentran casados y un 34.7% (17) solteros. Grafica 1

En relación con el número de hijos, el promedio por participantes fue de un hijo con un rango de 0 a 5 hijos. Respecto a la antigüedad laboral, el promedio reportado fue de 16.7, con un rango de 1 a 28 años, de los cuales el 38.8% (19) de los participantes laboran el turno matutino, seguido de turno vespertino con 34.7% (17). Grafica 2

La categoría contractual más frecuente entre el personal participante fue Enfermera Especialista en Medicina de Familia en un 42.9% (21) y el de menor frecuencia fue jefa de enfermera de la unidad con



solo 2% (1), mientras que el área de trabajo más frecuente fue consultorio de medicina preventiva 46.9% (23), seguido de atención médica continua en 34.7% (17). Grafica 3 y 4.

Entre las variables para éste estudio también se incluyó presencia de enfermedades crónicas, donde el 81.6% (40), negó presencia de patologías crónicas mientras que 18.4% (9), reportó tenerlas.

Como factor protector se interrogó si los participantes realizaban actividad física, encontrando que 53.1% (26) si realiza y 46.9% (23) lo practica de manera regular.

En lo que corresponde a niveles de estrés, posterior a la aplicación del instrumento, se determinó que el 53.1% (26) presentó niveles medios, 42.9% (21) niveles bajos y solo 4.1% (2) reportaron niveles altos. Sin embargo al aplicar el MBI-HSS para determinar la presencia de burnout, 32.7% (16) reportaron burnout grave y 30.6% (15) burnout leve. Al analizar por dimensión, 85.7% (42) manifestó niveles bajos de agotamiento, 71.4% (35), niveles bajos de despersonalización y el 55.1% (27) baja realización personal. Grafica 5, 6 y 7.

Posteriormente se realizó el análisis tanto de niveles de estrés como de burnout por categoría contractual, turno y área laboral, la respuesta fue que no existe diferencia en el nivel de estrés por el turno en el que laboran.

Al analizar el grado de burnout por turno, se encontró que los participantes que trabajar en el turno matutino son los que manifiestan mayor grado de burnout. De los 16 participantes que refirieron burnout grave, el 56% (9) laboran en turno matutino, mientras que de los 14 participantes con burnout moderado 50% laboran en turno vespertino, siendo el consultorio de medicina preventiva el área donde labora la mayoría en un 56.6% (17).

De los 30 participantes con reporte de burnout moderado y grave, el 50% (15), corresponden a enfermeros especialista en medicina de familia.

DISCUSIÓN

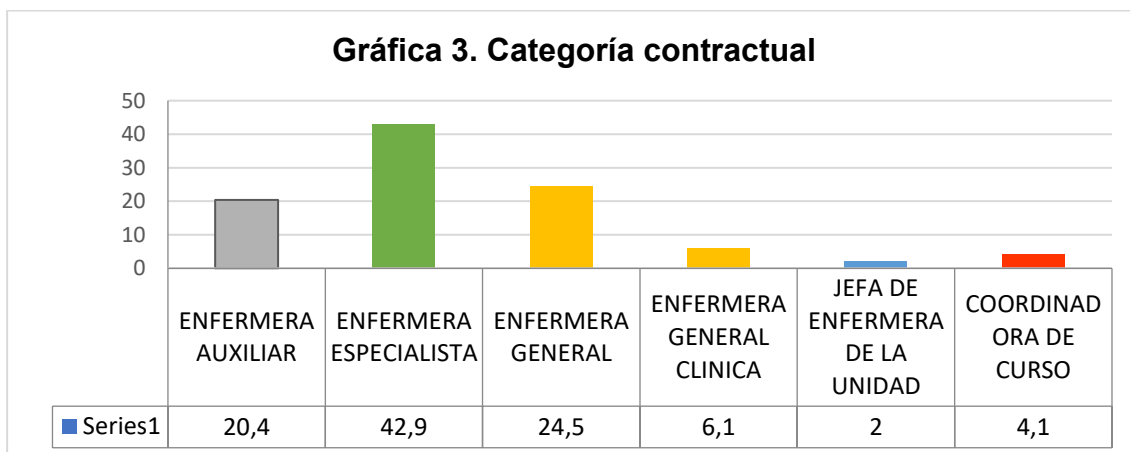
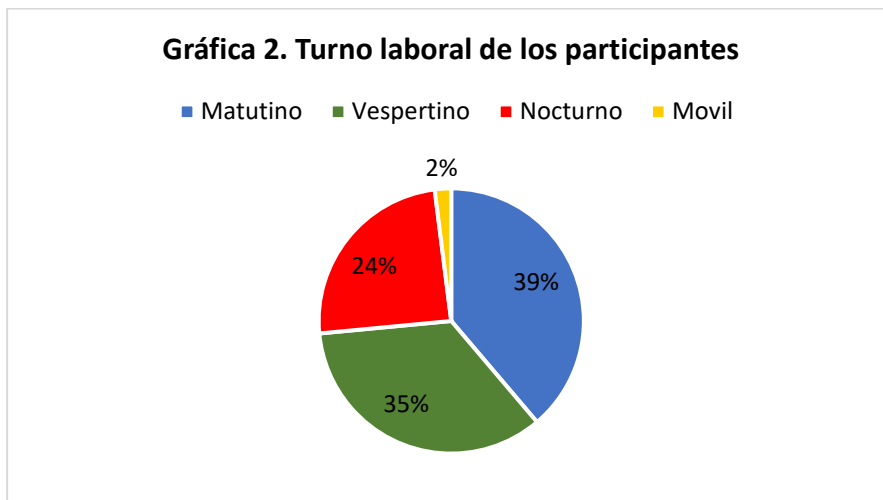
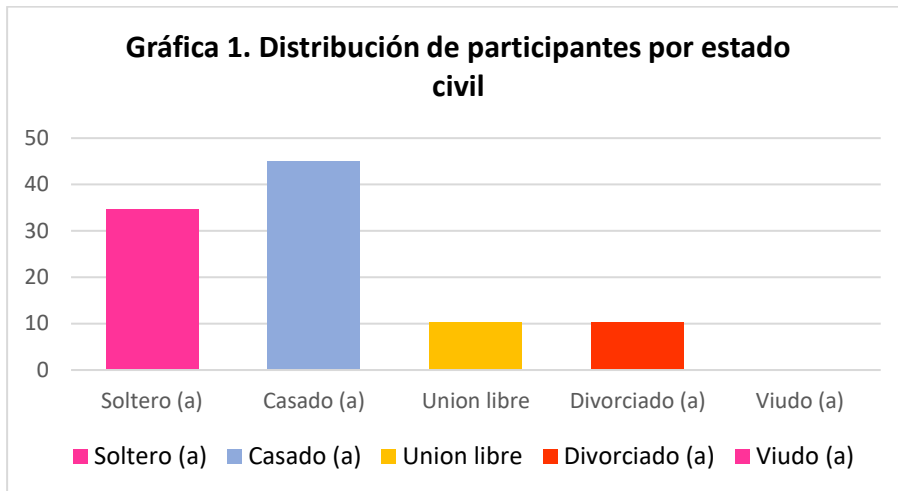
El objetivo de ésta investigación fue determinar el nivel de estrés y el síndrome de burnout en el profesional de enfermería e identificar el impacto que las condiciones laborales y factores personales tienen sobre la salud mental de quienes ejercen esta profesión, ya que estos son problemas cada vez más frecuentes en el ámbito de la salud, identificando que a pesar de tratarse de un primer nivel de atención donde se asume que al realizar en su mayoría acciones preventivas el nivel de estrés esperado sería más

bajo en relación con segundo o tercer nivel, lo reportado en UMF 56, fue de 57.2% (28) presentan niveles medios o altos de estrés, comparado con el 41 % reportado en estudios en población similar a la nuestra. Por su parte, los niveles de burnout reportados en esta unidad, fueron superiores a lo reportado en otros estudios, donde el promedio fue de 41%, inclusive las manifestaciones reportadas de despersonalización 71.4% (35), agotamiento emocional 85.7% (42) y baja realización personal 55.1% (27) fueron superiores a lo reportado en la literatura con un 8%, 23% y 16% respectivamente. ²⁶⁻³⁰

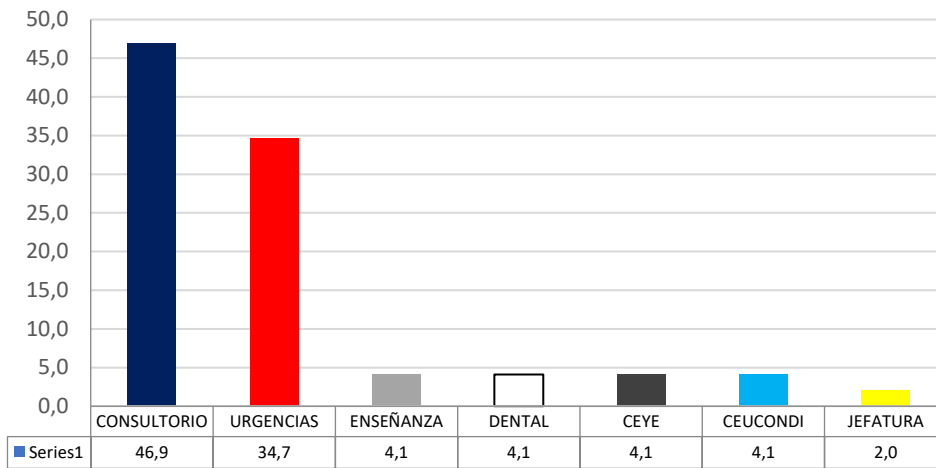
Con respecto al impacto de las condiciones laborales en relación con el estrés o burnout, no se encontró diferencia en turno laboral, área de trabajo, categoría contractual o antigüedad laboral, lo que puede relacionarse con el tamaño de la población de estudio. Con respecto al análisis reportado sobre niveles de estrés por categoría contractual, el mayor porcentaje se manifestó en enfermera especialista, sin embargo esto puede deberse a que la población es mayor, en relación con las otras categorías contractuales, caso similar al turno laboral, donde la mayoría de los participantes se encuentran en turno matutino.



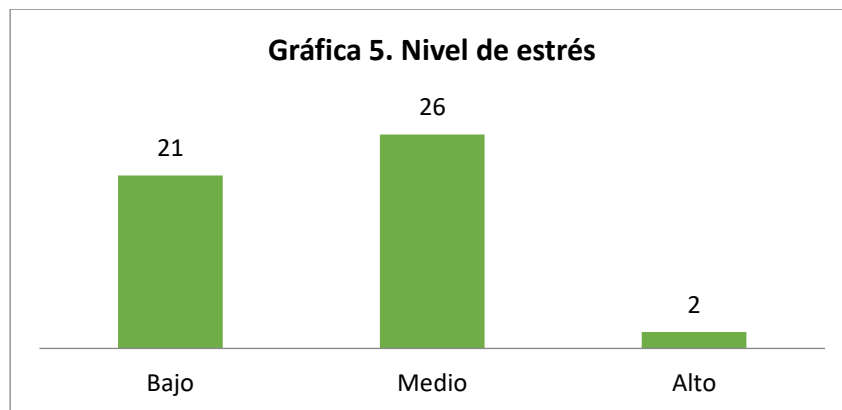
ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.



Gráfica 4. Área de trabajo

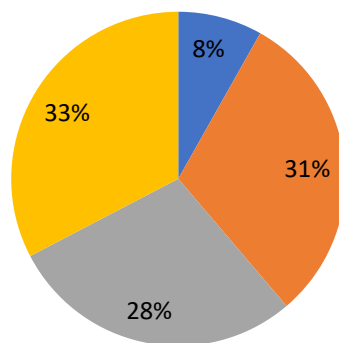


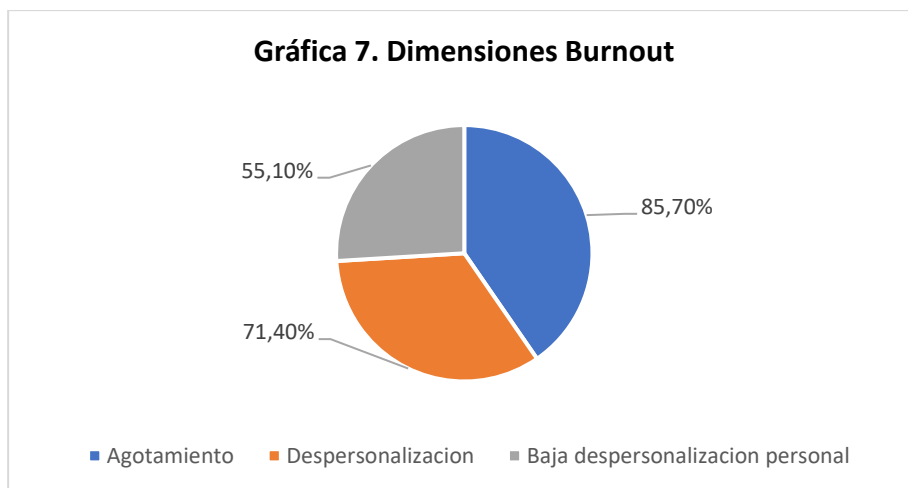
Gráfica 5. Nivel de estrés



Gráfica 6. Tamizaje de Burnout

■ Poco probable ■ Leve ■ Moderado ■ Grave





CONCLUSIONES

El nivel de estrés y burnout encontrado en nuestro estudio, es similar a lo reportado en estudios realizados en segundo y tercer nivel de atención, lo que sugiere que solo el hecho de ser profesional de la salud es un factor de riesgo para estas manifestaciones.

Si bien en nuestro estudio no se correlacionó las características laborales con el nivel de estrés o burnout, la literatura refiere que son factores que influyen en estas patologías, lo que puede repercutir negativamente tanto en la calidad del servicio brindado como en el bienestar físico y mental de los trabajadores. Lo que hace fundamental la realización de estudios que permitan visibilizar el problema y proponer soluciones acordes a la realidad.

Los resultados del estudio pueden orientar a los directivos en la toma de decisiones para modificar políticas, mejorar las condiciones laborales y promover el autocuidado entre el profesional de enfermería. El conocimiento sobre el estrés y el burnout ayuda a crear programas de apoyo psicológico y emocional, fomentando una cultura de salud mental en este sector.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
2. Ramos Armijos, D., Rueda García, D., Silvia Flores, M., & Carvajal Andrad, L. de J. (2024). El estrés enfrentado por el interno rotativo de enfermería en las prácticas pre profesionales durante la pandemia. *Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*, 16(2), 65-74.
3. Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (s.f.). Estrés Laboral. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>
4. Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM]. (2023). México, uno de los países con más fatiga por estrés laboral. Dirección General de Comunicación Social. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2023_274.html
5. Jarabo Carcas, M. J., Ágreda Gutiérrez, S., Benedí Forcén, S., Blas Sánchez, M., Fuentes Carabantes, S., & Denisa Podar, O. (2024). Impacto del estrés en la salud del personal de enfermería. *Revista Sanitaria de Investigación*. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/impacto-del-estres-en-la-salud-del-personal-de-enfermeria/>
6. Piedrafita Erdociain, C. (2024). Enfermería y Gestión del estrés en el personal de salud. *Ocronos*, 7(8), 1285.
7. AL-hrinat, J., Al-Ansi, A. M., Hendi, A., Adwan, G., & Hazaimh, M. (2024). The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses quality of life: case in Palestine Red Crescent and Al-Ahli Hospital. *BMC Nursing*, 23(1), 24.
8. Teixeira, C., Gherardi Donato, E., Pereira, S., Cardoso, L., & Reisdorfer, E. (2016). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. *Enfermería Global*, 15(44), 288-298.
9. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
10. Griep, R. H., Toivanen, S., Van Diepen, C., Guimarães, J. M. N., Camelo, L. V., Juvanhol, L. L., & et al. (2016). Work–Family Conflict and Self-Rated Health: the Role of Gender and



Educational Level. Baseline Data from the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 372-382.

11. Barrera-Pintado, J. E., & Baculima-Suarez, J. A. (2024). Efectos del estrés laboral en la salud física y mental de trabajadores de la salud. *CM*, 10(1), 281-306.
12. Affor Health. (s.f.). Cuidamos la salud psicológica en el trabajo. <https://afforhealth.com/author/affor-health/>
13. Olivares Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 19(58), 59-63.
14. Cordes, C. L., & Dougherty, T. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *The Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
15. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1999). Teacher burnout: Recent research and issues. En T. Urdan (Ed.), *Advances in Motivation and Achievement* (Vol. 11, pp. 275-302). JAI Press.
16. Rendón Montoya, M. S., Peralta Peña, S. L., Hernández Villa, E. A., Hernández, R. I., Vargas, M. R., & Favela Ocaño, M. A. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, 19(59), 479-506.
17. León, E. C. (s.f.). El síndrome del burnout en las empresas. Red de Universidades Anáhuac. <http://www.anahuac.mx/psicologia/archivos/artburnout.doc>
18. Santamaría Cuesta, M. I., & Soto Cámara, R. (2005). Prevalencia del burnout en la enfermería de atención primaria. *Enfermería Clínica*, 15(3), 123-130.
19. Carreto Revilla, P. M., & Fernández Villén, C. (2024). Estrategias para la gestión del estrés y el burnout. *Ocronos*, 7(9), 2594.
20. López, M. F. R., Dávalos-Alcázar, A. G., Ochoa, R. V., & Araya, X. del C. R. (2017). Estresores laborales del personal de enfermería de un Hospital de Alta Especialidad en México. *Revista de Enfermería Neurológica*, 16(1), 25-35.
21. Cortez-González, L. C., Pantoja-Herrera, M., Cortes-Montelongo, D. B., Tello-García, M. A., & Nuncio-Domínguez, J. L. (2022). Estrés laboral del personal de enfermería en una institución de tercer nivel de atención de la ciudad de México. *Investigación y Pensamiento Crítico*, 10(2), 1-15.



22. Colmenares de la Torre, J., Acosta Martínez, R., Cárdenas Ayón, E., Carvajal Vera, C. P., Guzmán Suárez, O. B., Hernández Díaz, M. R., & et al. (2018). Prevalencia del síndrome de burnout en personal de enfermería de México. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 19(2), 14-18.

