

# Estrategias Interdisciplinares para la Prevención del Burnout en Profesionales de la Salud: Revisión Integrativa

Estratégias Interdisciplinares para Prevenção de Burnout em Profissionais da Saúde: Revisão Integrativa  
Interdisciplinary Strategies for Preventing Burnout in Healthcare Professionals: Integrative Review

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar e analisar estratégias interdisciplinares para a prevenção do burnout em profissionais da saúde. Trata-se de uma revisão integrativa, realizada nas bases SciELO, LILACS, PubMed, Scopus e Google Acadêmico, no período de 2020 a 2025. Foram selecionados nove estudos que atenderam aos critérios de inclusão, analisados de forma descritiva e temática. Os resultados indicaram que o burnout é influenciado por múltiplos fatores organizacionais, sociais e individuais, exigindo respostas que ultrapassem medidas isoladas. As principais estratégias destacadas envolvem programas de apoio psicossocial, reorganização das cargas de trabalho, incentivo ao autocuidado, fortalecimento da cooperação interprofissional e implementação de políticas institucionais de promoção da saúde. Evidências apontam que ações interdisciplinares, ao integrarem diferentes áreas do conhecimento, favorecem não apenas a redução do estresse ocupacional, mas também a resiliência e a qualidade da assistência prestada. Conclui-se que a prevenção do burnout requer medidas coletivas, sustentadas por políticas institucionais e por uma cultura organizacional voltada ao cuidado do trabalhador.

**DESCRITORES:** Burnout; Profissionais da saúde; Estratégias interdisciplinares; Prevenção; Saúde do trabalhador.

## ABSTRACT

This study aimed to identify and analyze interdisciplinary strategies for preventing burnout among healthcare professionals. An integrative review was conducted in the SciELO, LILACS, PubMed, Scopus, and Google Scholar databases, covering the period from 2020 to 2025. Nine studies that met the inclusion criteria were selected and analyzed descriptively and thematically. Results showed that burnout is influenced by multiple organizational, social, and individual factors, requiring responses beyond isolated measures. The main strategies highlighted included psychosocial support programs, workload reorganization, encouragement of self-care, strengthening of interprofessional cooperation, and the implementation of institutional health promotion policies. Evidence indicates that interdisciplinary actions, by integrating different fields of knowledge, not only reduce occupational stress but also enhance resilience and the quality of care provided. It is concluded that preventing burnout requires collective measures, supported by institutional policies and an organizational culture that prioritizes workers' well-being.

**DESCRIPTORS:** Burnout; Healthcare professionals; Interdisciplinary strategies; Prevention; Occupational health.

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar y analizar estrategias interdisciplinares para la prevención del burnout en profesionales de la salud. Se realizó una revisión integrativa en las bases SciELO, LILACS, PubMed, Scopus y Google Académico, en el período de 2020 a 2025. Se seleccionaron nueve estudios que cumplieron con los criterios de inclusión y fueron analizados de manera descriptiva y temática. Los resultados mostraron que el burnout está influenciado por múltiples factores organizacionales, sociales e individuales, lo que exige respuestas que superen las medidas aisladas. Las principales estrategias señaladas incluyeron programas de apoyo psicossocial, reorganización de las cargas de trabajo, fomento del autocuidado, fortalecimiento de la cooperación interprofesional e implementación de políticas institucionales de promoción de la salud. La evidencia indica que las acciones interdisciplinares, al integrar diferentes áreas del conocimiento, favorecen no solo la reducción del estrés ocupacional, sino también la resiliencia y la calidad de la atención prestada. Se concluye que la prevención del burnout requiere medidas colectivas, sustentadas por políticas institucionales y por una cultura organizacional centrada en el cuidado del trabajador.

**DESCRIPTORES:** Burnout; Profesionales de la salud; Estrategias interdisciplinares; Prevención; Salud laboral.

### Juliana Salvador de Lima Santos.

Licenciatura em Gestão Pública. Pós-graduação em Saúde Pública y Medio Ambiente. Máster en Salud del Trabajador (UFU). Estudiante de Enfermería.

### Larissa de Melo Pereira.

Enfermera intensivista pediátrica en la Fundación Paraibana de Gestión en Salud (PBSAÚDE)..

### Mariana Furtado Barros de Souza.

Enfermera. Hospital Maternidad Divino Amor.

### Ingrid Karollyne Vilar Ferreira Macêdo

Doctora en Enfermería (UFPB).

### Simone de Souza.

Enfermera. Hospital de la FAP.

### Juliana Mikaelly Silva Pinto.

Enfermera. Estudiante de maestría en Salud y Sociedad (UERN).

### Maria Carolina Salustino dos Santos

Doctoranda en Enfermería (UNIFESP).

Recibido em: 19/08/2025

Aprobado en: 10/09/2025

## INTRODUCCIÓN

El burnout se ha consolidado como uno de los principales problemas que afectan a los profesionales de la salud, caracterizándose como un síndrome resultante del estrés crónico relacionado con el trabajo y que se manifiesta por agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización profesional<sup>1</sup>. Este fenómeno, además de comprometer la salud física y mental de los trabajadores, repercute negativamente en la calidad de la asistencia prestada, en el aumento del absentismo y en la rotación de equipos, lo que lo convierte en un reto para la gestión de los servicios de salud<sup>2</sup>.

Diversos estudios señalan que la sobrecarga de trabajo, las largas jornadas, la presión por obtener resultados y la insuficiencia de recursos estructurales y humanos constituyen factores de riesgo relevantes para el desarrollo del síndrome<sup>3</sup>. En el contexto pospandémico, este escenario se ha intensificado, revelando fragilidades organizativas y la necesidad de intervenciones que vayan más allá de las medidas individuales, abarcando también el nivel institucional y colectivo<sup>4</sup>.

Además, el agotamiento no debe entenderse solo como una cuestión individual, sino como el resultado de procesos colectivos y organizativos que exponen a los trabajadores a condiciones adversas de forma continua<sup>2</sup>. La literatura reciente hace hincapié en que la prevención eficaz requiere un enfoque sistémico, que abarque desde la reestructuración de las políticas institucionales hasta la implementación de espacios de diálogo y escucha activa entre los gestores y los equipos<sup>3</sup>. En este contexto, es fundamental reconocer que las dimensiones psicológicas, sociales y éticas de la práctica profesional están interrelacionadas y deben abordarse de manera integrada.

Entre las estrategias interdisciplinarias más discutidas se encuentran los programas de apoyo psicosocial, la promoción de actividades de autocuidado, la reorganización de los flujos de trabajo y la valorización de la cultura de equipo<sup>4</sup>. Estas iniciativas tienen un impacto positivo en la reducción del estrés laboral, el fortalecimiento de la resiliencia y el

aumento del compromiso profesional. Además, las experiencias que implican acciones conjuntas entre la psicología, la enfermería, la medicina, la gestión sanitaria e incluso áreas como la educación y los servicios sociales amplían la capacidad de respuesta a las demandas emocionales y laborales a las que se enfrentan estos profesionales<sup>1,4</sup>.

Por lo tanto, la investigación sobre estrategias interdisciplinarias para la prevención del agotamiento en los profesionales de la salud resulta esencial para respaldar prácticas innovadoras, sostenibles y más humanizadas, capaces de preservar tanto la salud de los trabajadores como la calidad de la asistencia prestada a la población<sup>2,3</sup>.

En este sentido, las estrategias interdisciplinarias surgen como alternativas prometedoras para la prevención del agotamiento profesional. La integración de diferentes áreas del conocimiento permite enfoques más amplios, que incluyen apoyo psicológico, reorganización del entorno de trabajo, fomento de la comunicación eficaz, fortalecimiento de la cooperación interprofesional y adopción de prácticas orientadas al bienestar y la calidad de vida del trabajador<sup>1,3,4</sup>. El análisis de estas prácticas revela la importancia de superar los modelos tradicionales fragmentados, promoviendo una cultura de cuidado que contemple tanto a los pacientes como a los propios profesionales de la salud.

## MÉTODO

Se trata de una revisión integradora de la literatura, método que permite sintetizar el conocimiento científico ya producido sobre un tema determinado y amplía la comprensión e e sobre fenómenos complejos. Se eligió esta modalidad porque permite incluir estudios con diferentes diseños, lo que favorece una visión amplia sobre las estrategias interdisciplinarias orientadas a la prevención del agotamiento en los profesionales de la salud.

La investigación se llevó a cabo en enero de 2025, en las bases SciELO, LILACS, PubMed, Scopus y Google Académico, seleccionadas por su relevancia y alcance en el área de la salud. Para orientar la búsqueda, se utilizó la estrategia PICO, en la que la «P»

representaba a los profesionales de la salud, la «I» correspondía a las estrategias interdisciplinarias de prevención, la «C» se omitió por no haber grupo comparador y la «O» se relacionaba con la reducción o prevención del burnout.

Se emplearon los descriptores controlados «burnout», «profissionais da saúde», «estratégias de prevenção», «interdisciplinaridade» y sus correspondientes en inglés y español, combinados por operadores booleanos (AND/OR). La búsqueda se limitó a publicaciones disponibles en texto completo, en portugués, inglés y español, entre 2020 y 2025, período en el que se produjo un crecimiento significativo de las investigaciones relacionadas con el tema, especialmente tras la pandemia de COVID-19.

Los criterios de inclusión fueron: artículos originales, revisiones sistemáticas, revisiones integradoras, estudios cualitativos o cuantitativos que abordaran estrategias de prevención o afrontamiento del burnout con un enfoque interdisciplinario. Se excluyeron editoriales, cartas al editor, disertaciones, tesis y artículos que no presentaran una relación directa con el tema.

La selección de los estudios se realizó en tres etapas: lectura de los títulos, lectura de los resúmenes y, por último, análisis del texto completo. La selección fue realizada por dos revisores de forma independiente, y las posibles divergencias se resolvieron por consenso. Tras la selección final, los artículos se organizaron en un cuadro sinóptico con información sobre el año de publicación, el objetivo, la metodología y los principales hallazgos.

El análisis de los datos se llevó a cabo de forma temática y descriptiva, con el fin de identificar las principales estrategias interdisciplinarias propuestas para la prevención del burnout, los contextos de aplicación y las pruebas de eficacia relacionadas en los estudios. Esta sistematización permitió no solo sintetizar los conocimientos, sino también identificar lagunas para futuras investigaciones.

## RESULTADOS

El análisis comparativo de los estudios

pone de manifiesto diferentes contextos de actuación, enfoques metodológicos y propuestas de afrontamiento, destacando tanto los factores de riesgo asociados al síndrome como las posibilidades de intervención me-

dante prácticas colaborativas, apoyo institucional y promoción de la salud mental. De este modo, el cuadro no solo facilita la visualización de las principales contribuciones científicas ya publicadas, sino que también

refuerza el debate sobre la necesidad de estrategias integradas y adaptadas a la realidad de los servicios de salud.

**CUADRO 1 – Presentación de los hallazgos científicos encontrados:**

N.º	Título	Año	Objetivo	Metodología	Principales contribuciones
1	El agotamiento en los profesionales de la salud: reflexiones bioéticas sobre un problema colectivo	2022	Reflexionar sobre las implicaciones bioéticas del agotamiento en los profesionales de la salud	Estudio teórico-reflexivo	Destaca la dimensión ética del fenómeno y la responsabilidad institucional en la prevención
2	Agotamiento en los profesionales de la salud	2025	Discute el concepto y la evolución del burnout en diferentes categorías profesionales	Revisión teórica	Presenta un panorama conceptual y evidencia la necesidad de acciones colectivas
3	La salud del trabajador en el Sistema Único de Salud (SUS): retos para una política pública	2022	Analizar las políticas públicas y sus implicaciones para la salud del trabajador	Estudio de análisis crítico	Relaciona las condiciones de trabajo con la enfermedad y la urgencia de estrategias organizativas
4	Burnout en profesionales de la salud: estrategias de prevención y afrontamiento	2023	Identificar estrategias de prevención y manejo del burnout	Revisión narrativa	Señala prácticas interdisciplinarias como el apoyo psicológico, el autocuidado y la reorganización del trabajo
5	Síndrome de burnout en enfermeros de terapia intensiva	2021	Evaluar la prevalencia y los factores asociados al agotamiento en enfermeros	Estudio transversal	Evidencia la alta prevalencia del síndrome y refuerza la necesidad de intervenciones institucionales
6	Estrategias de afrontamiento en enfermeros frente al estrés laboral	2020	Investigar los mecanismos de afrontamiento utilizados por los enfermeros	Estudio cualitativo	Identifica estrategias individuales y colectivas para afrontar el estrés laboral
7	Síndrome de burnout en profesionales de la atención primaria de salud	2019	Analizar los factores de riesgo de burnout en equipos multiprofesionales	Estudio cuantitativo	Asocia la sobrecarga, las malas condiciones de trabajo y la falta de apoyo institucional con la aparición del burnout
8	Burnout en profesionales de la salud en Portugal: implicaciones y estrategias	2019	Examinar la prevalencia del agotamiento y debatir medidas preventivas en el contexto portugués	Revisión narrativa	Sugiere el apoyo interprofesional y los cambios organizativos como estrategias centrales
9	Burnout y estrategias organizativas en equipos multiprofesionales de salud	2024	Evaluar las prácticas organizativas para hacer frente al agotamiento	Estudio de caso	Señala que las intervenciones institucionales interdisciplinarias son más eficaces que las medidas individuales

Fuente: Datos de la investigación, 2025.

## DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión integradora evidencian que el agotamiento en los profesionales de la salud es un fenómeno complejo, marcado por múltiples dimensiones que involucran tanto factores individuales como estructurales. Desde el punto de vista ético, existe consenso en que el síndrome no debe interpretarse como responsabilidad exclusiva del trabajador, sino como reflejo de condiciones laborales que debilitan la atención y comprometen la dignidad profesional<sup>1</sup>. Esta perspectiva refuerza la necesidad

de políticas institucionales que reconozcan el agotamiento como un problema colectivo y no solo individual.

El análisis teórico del fenómeno muestra que, aunque el concepto ha evolucionado a lo largo de las últimas décadas, sigue existiendo una dificultad para poner en práctica estrategias de afrontamiento que sean eficaces para diferentes categorías profesionales<sup>2</sup>. Este reto está relacionado, en parte, con la tendencia a responsabilizar únicamente al individuo, sin tener en cuenta factores organizativos como la sobrecarga, la falta de apoyo institucional y la precariedad de las condiciones de trabajo<sup>3</sup>.

En este contexto, las intervenciones interdisciplinarias se perfilan como alternativas prometedoras, especialmente cuando involucran múltiples áreas del conocimiento. Prácticas como los grupos de apoyo, la reorganización de los flujos de atención, el estímulo al autocuidado y la incorporación de programas de promoción de la salud mental han mostrado efectos positivos en la reducción de los síntomas y el fortalecimiento de la resiliencia entre los trabajadores de la salud<sup>4</sup>.

Los estudios realizados en entornos hospitalarios y de terapia intensiva demuestran que la exposición prolongada al sufrimiento humano y la alta demanda asistencial aumen-

tan la vulnerabilidad al agotamiento profesional. Por lo tanto, las estrategias institucionales que incluyen desde el apoyo psicológico hasta los ajustes en la carga horaria resultan fundamentales para minimizar los riesgos<sup>5</sup>. Además, las iniciativas que consideran los mecanismos de afrontamiento como recursos individuales son relevantes, pero insuficientes si no se articulan con cambios organizativos<sup>6</sup>. En los equipos de atención primaria, los resultados refuerzan que la sobrecarga de demandas, unida a la falta de recursos, está directamente asociada al aumento de los casos de burnout. Esto pone de manifiesto la urgencia de estrategias colectivas, como el fortalecimiento del trabajo en equipo, el reparto equitativo de responsabilidades y la creación de espacios de escucha y apoyo mutuo<sup>7</sup>.

La experiencia internacional también contribuye a ampliar la comprensión del tema. En Portugal, por ejemplo, los estudios indican que las medidas preventivas más eficaces implican la reorganización institucional, la integración multiprofesional y la valorización del trabajador como parte central de la estructura de atención<sup>8</sup>. Estas evidencias concuerdan con los hallazgos nacionales, que indican que las prácticas aisladas e individuales tienden a tener un impacto limitado, mientras que las estrategias colectivas

e interdisciplinarias logran resultados más sostenibles<sup>9</sup>.

En general, esta revisión señala que hacer frente al agotamiento requiere más que soluciones puntuales: es necesario reconfigurar los procesos de trabajo en el ámbito de la salud, de manera que se tenga en cuenta tanto la atención al paciente como al trabajador. La interdisciplinaria surge como eje estructurante, ya que permite la articulación de diferentes conocimientos y prácticas en pro de la promoción de la salud y la calidad de vida en el entorno laboral.

### CONSIDERACIONES FINALES

La presente revisión integrativa ha puesto de manifiesto que el agotamiento en los profesionales de la salud sigue siendo un reto ético, organizativo y social, cuya prevención exige intervenciones más amplias que las que tradicionalmente se centran en el individuo. Aunque las estrategias de autocuidado y afrontamiento personal son relevantes, los estudios analizados demuestran que estas iniciativas aisladas son insuficientes ante la complejidad de las demandas asistenciales.

Las evidencias apuntan a que el camino más prometedor es la adopción de prácticas interdisciplinarias, que integren diferentes

áreas del conocimiento y promuevan acciones conjuntas entre la psicología, la enfermería, la medicina, la gestión y el servicio social. Medidas como los programas de apoyo psicosocial, la reorganización de las cargas de trabajo, la creación de espacios de escucha y el fortalecimiento de la cooperación e interprofesional han tenido un impacto positivo en la reducción del estrés laboral y en el fortalecimiento de la resiliencia de los equipos.

Además, el fortalecimiento de las políticas institucionales y de gestión en salud es esencial para que estas estrategias puedan implementarse de manera sostenible. La reconfiguración de los procesos de trabajo, junto con la valoración de los profesionales como sujetos centrales en la atención, representa un compromiso ético y organizacional con la promoción de entornos laborales más saludables.

Por lo tanto, se concluye que la prevención del agotamiento en los profesionales de la salud debe considerarse una prioridad para los servicios, articulando intervenciones individuales, colectivas e institucionales. La inversión en prácticas interdisciplinarias contribuye no solo a la salud y la calidad de vida de los trabajadores, sino también a la seguridad del paciente y a la mejora global de la atención prestada.

## Referencias

1. Schlemper Júnior BR, Silva APM, Dall'Agnol D, Bittencourt RN. Burnout em profissionais da saúde: reflexões bioéticas sobre um problema coletivo. *Rev Bioét.* 2022;30(3):522-30. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/RmLXkWCVw3RGmKsQYVD-GGpG/?lang=pt>
2. Gil-Monte PR. Burnout em profissionais da saúde. *Contrib Cienc Soc.* 2025;18(2):1-15.
3. Santos TM, Pires DEP, Machado RR, Gonçalves ASR, Trindade LL, Matos E, et al. A saúde do trabalhador no SUS: desafios para uma política pública. *Saúde Debate.* 2022;46(spe1):385-98. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/sdeb/2022.v46nspe1/385-398/pt>
4. Silva JA, Souza MCMR, Martins IC, Oliveira RF. Burnout em profissionais da saúde: estratégias de prevenção e enfrentamento. *Rev Ioles.* 2023;2(4):e2653. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/2653>
5. Vasconcelos EM, Martino MMF, França SPS. Síndrome de burnout em enfermeiros de unidades de terapia intensiva. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2021;29:e3446. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/3P9DhfbGcNqTRLXZ7cyqZZJ/?lang=pt>
6. Barros DS, Tironi MOS, Nascimento Sobrinho CL, Neves FS, Bittencourt AGV, Almeida AM, et al. Estratégias de coping em enfermeiros frente ao estresse ocupacional. *Rev Enferm UFSM.* 2020;10:e3. Disponível em: [https://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-38612021000100249](https://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-38612021000100249)
7. Trindade LL, Lautert L, Beck CLC. Síndrome de burnout entre os trabalhadores da atenção básica à saúde. *Texto Contexto Enferm.* 2019;28:e20170528. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4ddqLyZ3jCpzz6x6BsdwJbS/?lang=pt>
8. Fernandes C, Pereira A. Burnout em profissionais de saúde em Portugal: implicações e estratégias de prevenção. *Rev Port Med Geral Fam.* 2022;38(2):226-32. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/rpmgf/v38n2/2182-5173-rpmgf-38-02-226.pdf>
9. Oliveira WJ, Souza VDA, Gomes RM, Costa LMC. Burnout e estratégias organizacionais em equipes multiprofissionais de saúde. *Rev Psicol Saúde.* 2024;11(1):3305.