

RESUMEN

El **síndrome de burnout** en estudiantes se manifiesta como agotamiento emocional y despersonalización, debido a la presión académica, resultando en problemas de salud mental y bajo rendimiento. Por su parte, la **resiliencia** permite a los estudiantes adaptarse y recuperarse de adversidades, ayudándoles a manejar el estrés y mantener una actitud positiva. Actuando como un factor protector que les permite prosperar en su entorno educativo.

INTRODUCCIÓN

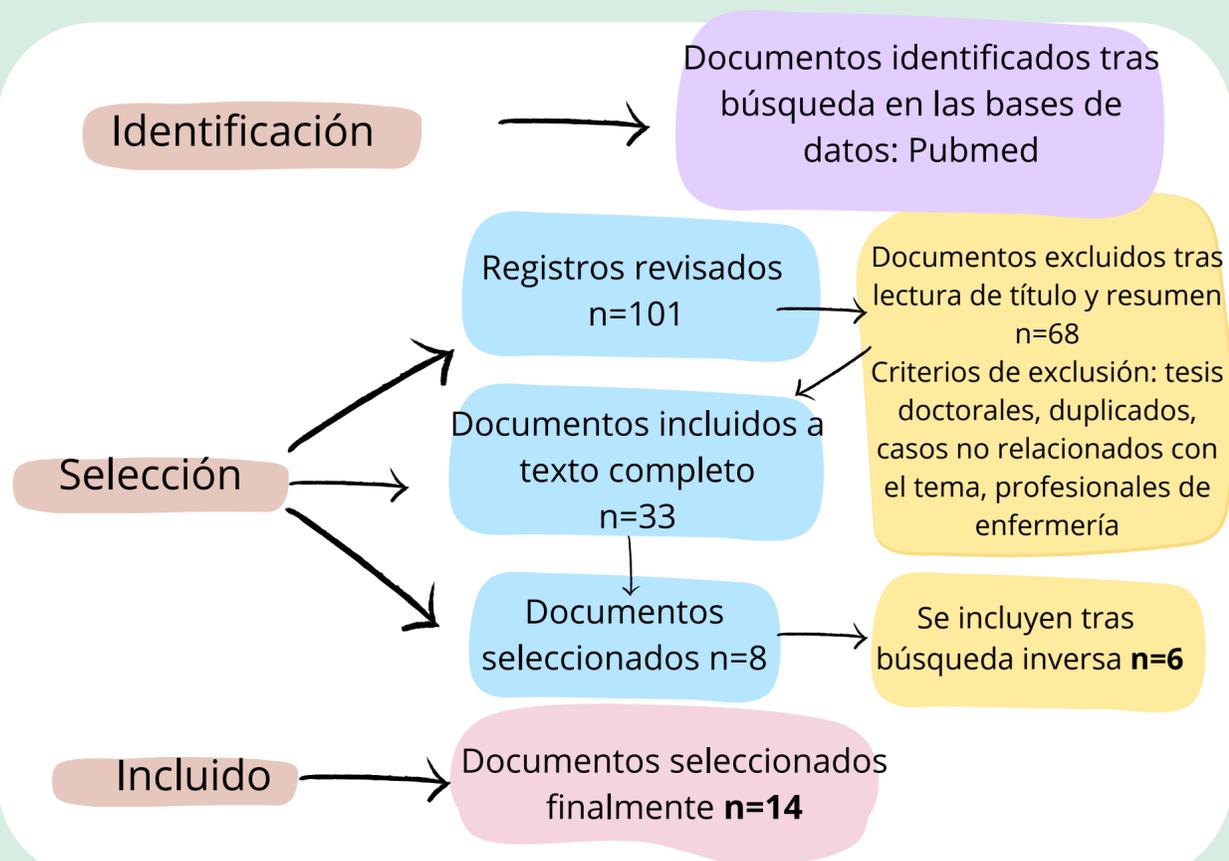
Objetivo → **Analizar** la relación entre el síndrome de burnout y la resiliencia en estudiantes de enfermería, identificando así los factores de riesgo y protección que intervienen.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una **revisión sistemática** de la literatura científica realizada en la base de datos **PubMed** utilizando la ecuación de búsqueda **nurs* student AND burnout AND resilience**. Se establecieron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los estudios relevantes. El proceso de selección se llevó a cabo en cuatro fases, y se extrajo información relevante de cada estudio. Se evaluó el nivel de evidencia de los estudios incluidos utilizando los estándares establecidos por el Centro de Medicina Basada en Evidencia de Oxford (OCEBM).

RESULTADOS

- Existe una relación entre Burnout y resiliencia: baja resiliencia → más probabilidades de desarrollar burnout.
- **Correlación** entre Burnout y problemas psicológicos, emocionales y abandono de los estudios de enfermería.
- Factores protectores/comportamientos saludables (deporte, dieta equilibrada, atención plena y resiliencia).
- **Promoción** de la resiliencia para manejar el estrés y las dificultades.
- Personal universitario → **consciente** de las dificultades y brindar apoyo.



CONCLUSIÓN

Prevenir el síndrome de burnout → **promoción** de la resiliencia y desarrollo de habilidades para disminuir el estrés → **mejora** la calidad de vida y el bienestar emocional.
Importante → **investigar** sobre estrategias para **prevenir** y tratar el burnout a nivel educativo y sanitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bouchard L, Rainbow J. Compassion fatigue, presenteeism, Adverse Childhood Experiences (ACES), and resiliency levels of Doctor of Nursing Practice (DNP) students. *Nurse Education Today*. 2021 Mar;100:104852. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104852>
2. Martin SD, Urban RW, Johnson AH, Magner D, Wilson JE, Zhang Y. Health-related behaviors, self-rated health, and predictors of stress and well-being in nursing students. *Journal of Professional Nursing*. 2022 Jan;38:45-53. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2021.11.008>
3. Hwang E, Kim J. Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education* [Internet]. 2022 May 6;22(1). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9077997/>