El entorno laboral y las condiciones organizativas, claves en la prevención del *burnout* entre los sanitarios

El estudio *Caracterización de los profesionales sanitarios que presentan bajos niveles de burnout profesional*, impulsado por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa" y liderado por la Fundación Galatea y la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), analiza los factores que protegen a los profesionales que, a pesar de estar en contextos exigentes, mantienen su bienestar y evitan el *burnout*.

BARCELONA | 14 de octubre de 2026

El *burnout* o síndrome de desgaste profesional es una consecuencia del estrés laboral crónico que no se ha podido gestionar adecuadamente y puede afectar tanto a la salud de los profesionales como a la calidad de la atención y la sostenibilidad de los servicios. Conocido también como *síndrome del quemado*, se caracteriza por un desgaste físico y emocional que puede afectar a profesionales de todos los sectores, aunque tiene una especial incidencia en el ámbito sanitario debido a factores como las elevadas demandas emocionales y asistenciales, la presión del tiempo, la burocratización, la falta de recursos, las dificultades para conciliar la vida profesional y la personal, así como la percepción de un reconocimiento insuficiente. Estos factores pueden generar agotamiento emocional, distanciamiento psicológico con respecto al trabajo y pérdida de realización profesional.

Precisamente, el estudio *Caracterización de los profesionales sanitarios que presentan bajos niveles de burnout profesional* identifica factores protectores del *burnout* en el sector sanitario. Este estudio impulsado por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa" ha sido liderado por el doctor Oriol Yugero, del eHealth Centre de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), y por Anna Mitjans, coordinadora de proyectos de la Fundación Galatea. También han

colaborado en su elaboración la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), la Universitat de Lleida (UdL) y el Institut Català de la Salut (ICS).

Entre las conclusiones principales de la investigación destaca que la prevención va más allá de ser una cuestión de recursos personales o de resiliencia individual de los profesionales, y que está estrechamente ligada a las condiciones organizativas, al apoyo de los equipos y al tipo de liderazgo que en ellos se ejerce.

Descanso y entorno favorable

El estudio está basado en una muestra de casi un millar de profesionales sanitarios de Cataluña. Un total de 992 profesionales de la medicina y la enfermería han respondido cuestionarios mensuales distribuidos a lo largo de seis meses. Del total de participantes, el 24 % (239 profesionales) presentaron niveles bajos de *burnout*. De estos, un grupo de 103 personas sin *burnout* persistente participó en los grupos de discusión y en la experiencia de realidad virtual inmersiva.

Los resultados de las encuestas muestran que los profesionales sin *burnout* persistente tienen una higiene del sueño más favorable. Solo el 10,8 % dormía menos de 6 horas (frente al 28,3 % del grupo con indicios de *burnout*). El 84,8 % dormía entre 6 y 8 horas, y refería menos cansancio al despertar y menos dificultades para dormir o mantener el sueño.

También presentaban menos cansancio a mitad de la jornada y al final del día, así como menos cefaleas, dolor de espalda, dolor articular o molestias digestivas. La presencia declarada de ansiedad o depresión era del 3,6 % (frente al 17,7 % del grupo con indicios de *burnout*). El consumo de somníferos era inferior y los hábitos alimentarios eran más saludables.

Una de las diferencias más significativas se observó en el entorno laboral. Los profesionales sin *burnout* persistente se sentían mejor tratados por la organización, los jefes y el equipo. También percibían una mejor valoración por parte de los pacientes, los compañeros, los mandos inmediatos, las organizaciones y la sociedad en general.

Tres retos clave

El estudio identifica tres ejes fundamentales que es preciso abordar para construir sistemas sanitarios más sostenibles:

• **Desmontar el mito de la «fortaleza individual»:** La investigación señala que la protección no puede recaer exclusivamente en los recursos personales del profesional. A pesar de que la estabilidad emocional y el optimismo son factores protectores, estos no pueden sustituir unas condiciones de trabajo adecuadas. «La resistencia individual tiene un límite que las organizaciones deben respetar», sostiene el médico e investigador Oriol Yuguero.

• **La importancia decisiva de los factores organizativos:** El buen trato, el reconocimiento por parte de la organización y la sociedad, y un liderazgo cercano, claro y empático constituyen los predictores más robustos para evitar el agotamiento. «Un equipo cohesionado y con espacios de apoyo mutuo actúa como un escudo natural frente al estrés crónico», puntualiza la gerente de la Fundación Galatea, Coral Fernández.

• **La necesidad de proteger a los profesionales jóvenes:** El estudio también lanza una alerta generacional ya que los profesionales más jóvenes presentan una prevalencia más alta de *burnout*. Esto refuerza la idea de la necesidad de llevar a cabo intervenciones próximas en el paso de la formación al mundo laboral real, combinando tutorías de calidad, espacios de supervisión y apoyo emocional con condiciones de trabajo que favorezcan el aprendizaje seguro, una autonomía progresiva y la conciliación.

«Los profesionales que disponen de más factores protectores no solo presentan menos síntomas, sino que también muestran más bienestar, optimismo, apoyo social, sentido del control, estabilidad emocional y capacidad de reparación emocional», concluye Yuguero.

Por otro lado, Fernández añade: «Sin duda, la calidad del entorno laboral es determinante. El buen trato, el reconocimiento, el liderazgo de apoyo, la autonomía profesional, la cohesión y la claridad organizativa actúan como recursos protectores. Todo esto refuerza la línea de trabajo de la Fundación Galatea en el ámbito de la promoción de la salud, la prevención y la intervención en equipos sanitarios».

Metodología y perspectiva innovadoras

El estudio propone un cambio de paradigma que permita centrarse en la identificación de factores protectores del *burnout* y superar esa visión más clásica, basada en los factores de riesgo. Por otro lado, la metodología del estudio es pionera por su triangulación de datos: combina las encuestas longitudinales, los grupos de discusión y la evaluación de la respuesta

observada en situaciones reales de estrés mediante realidad virtual inmersiva.

Esta aproximación permite observar no solo aquello que dicen los profesionales, sino también cómo actúan en situaciones críticas (como una parada cardiorrespiratoria, una sepsis pediátrica o una atención domiciliaria de paliativos), y evaluar su regulación emocional y la capacidad de apoyo entre iguales en tiempo real.

Fundación "la Caixa"

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa" es un espacio de análisis, debate y reflexión que estudia los cambios que se producen en la sociedad y divulga el conocimiento de las ciencias sociales para favorecer el enriquecimiento del debate público informado.

La Fundación "la Caixa" dispone de un presupuesto histórico de 710 millones de euros en 2026, lo que supone un 8,4 % más que el año anterior. Del total de esta inversión, cerca del 60 %, más de 415 millones de euros, se destina al desarrollo de programas de transformación social.

Fundación Galatea

La Fundación Galatea promueve y atiende la salud y el bienestar de los profesionales de la salud, tanto si ejercen en el ámbito público como si lo hacen en el privado, con la finalidad última de contribuir a una asistencia segura y de calidad para la ciudadanía. Lo hace gracias a la experiencia y la confianza construidas a lo largo de más de 25 años. En colaboración con los colegios profesionales del ámbito de la salud, instituciones y agentes del sistema, impulsa iniciativas asistenciales, de prevención y de investigación que sitúan el bienestar emocional, el autocuidado y las personas en el centro, promoviendo una cultura de salud compartida.

Universitat Oberta de Catalunya

En la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), que cuenta con más de 97.000 estudiantes de todo el mundo, queremos impulsar el acceso a una educación superior de calidad. Este propósito no solo guía nuestra actividad, sino también nuestra amplia oferta formativa, orientada a los retos actuales.

Además, en la UOC entendemos la investigación como una herramienta estratégica para avanzar hacia una sociedad futura más crítica, responsable e inconformista. Con esta visión desarrollamos una investigación aplicada, interdisciplinar y conectada con los grandes retos sociales, tecnológicos y educativos.

Entra en el MediaHub para descargar otros recursos multimedia, solicitar entrevistas y mucho más.

Accede al MediaHub

Más información:

FUNDACIÓN "LA CAIXA":

MARTA SÁNCHEZ
marta.sanchez@fundaciolacaixa.org
618 254 117

UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA:

ANNA SÁNCHEZ-JUÁREZ
asanchez-juarez@uoc.edu
620 041 736

FUNDACIÓ GALATEA:

MARTA CIÉRCOLES
mitjans@comb.cat
935 678 830

X
@FundlaCaixa

MEDIAHUB
https://mediahub.fundacionlacaixa.org/