

Promoción de la salud mental en los profesionales de enfermería. ¡No te quemes!

M^a José Barrios Sánchez^{1*}
Larraz del Amo Icobalceta^{2*}
Enfermera especialista en Salud Mental¹
Enfermera especialista en Geriatria²
Hospital de Zaldibar (Red de Salud
Mental de Bizkaia)*

Cansancio emocional o pérdida de recursos emocionales para enfrentarse al trabajo.

Despersonalización o desarrollo de actitudes negativas y de cinismo hacia los pacientes.

Falta de realización personal en el trabajo o tendencia a evaluar negativamente el propio trabajo con apreciaciones de baja autoestima profesional.

BURNOUT

Introducción

El "Síndrome de Burnout" es el resultado de un proceso en el que el sujeto se ve expuesto a una situación de **estrés crónico laboral** y ante el que las estrategias de afrontamiento que utiliza no son eficaces.

Es una patología con elevada **prevalencia** en nuestro medio. El personal de enfermería es el colectivo con mayor prevalencia dentro del ámbito sanitario. Esto puede ser debido a la continua exposición a situaciones difíciles y a las características del puesto (sobrecarga, ambigüedad de rol, carencia de recursos, exposición a traumas,...)

Puede tener **repercusiones** psicosomáticas, conductuales, emocionales, familiares y sociales en la persona que lo sufre. A nivel institucional causa ausencias o turnover, baja calidad del cuidado, deshumanización de la asistencia y aumento de accidentes ocupacionales, baja productividad e intención de abandonar la profesión.

El objetivo de este trabajo es conocer en qué consiste el burnout, los efectos que produce en el personal que lo padece y en la institución y, sobre todo, cómo podemos prevenirlo.

Metodología

- Búsqueda bibliográfica en bases electrónicas de salud como Cuiden Plus y Pubmed.
- Palabras clave: "enfermería", "burnout" y "prevención"
- Periodo 2006-2016
- Se eligen las revisiones bibliográficas y los estudios de investigación.

Factores de riesgo del Burnout

Ambientales

Sobrecarga de trabajo, presión de tiempo, insatisfacción laboral, falta de recompensas profesionales, relación entre profesionales.....

Personales

Carácter, temperamento, estrategias de afrontamiento, supresión de pensamientos,...

De relación con el paciente

Problemas de interacción, comunicación insuficiente, etc.

Estrategias Preventivas

Ambientales

Crear un buen ambiente en el trabajo
Apoyo social a nivel grupal entre compañeros

A nivel personal

Programas de formación en **inteligencia emocional** → favorece el equilibrio emocional
La **reestructuración cognitiva** como una de las mejores estrategias de afrontamiento

A nivel relacional con el paciente

Mejorar habilidades de comunicación
Buena relación con el paciente → profesional satisfecho → ↓ Burnout

Conclusión

Dada la elevada prevalencia de este trastorno en el personal de enfermería y la gravedad del mismo a nivel personal e institucional, es necesario llevar a cabo estrategias preventivas (a nivel personal, ambiental y de relación con el paciente) que hagan disminuir su prevalencia. Es necesaria una mayor información sobre este síndrome entre el colectivo desde que se empieza la formación de los profesionales, lo cual favorecería su prevención, detección precoz y tratamiento eficaz.

Bibliografía:

- Ruiz Cazorla A, Hijano Muñoz JM, Muñoz Salido A. Burnout: Expresión del estrés laboral en el personal sanitario. Rev Paraninfo Digital, 2014; 20. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/010.php> Consultado el 02 de Diciembre del 2015
-Bajo Gallego Y, González Hervías R. La salud emocional y el desarrollo del bienestar enfermero. Metas Enferm. 2014; 17(10):12-16.
-García Moyano L, Arrazola Alberdi O, Barrio Forné N, Grau Salamero L. Habilidades de comunicación como herramienta útil para la prevención del síndrome de burnout. Metas Enferm. 2013; 16(1):57-60.