

# Uso del *Mindfulness* para reducir el *Burnout* en enfermeras de unidades de cuidados intensivos

**Autora: María de la Vega Martínez**  
**Directora: Beatriz Esquisábel**

## Introducción



La **unidad de cuidados intensivos** (UCI) es un espacio de trabajo donde los niveles de **estrés** tienden a ser elevados, debido a diversas situaciones difíciles o a la alta carga de trabajo que se vive diariamente.<sup>1</sup> Determinado nivel de estrés en el ámbito laboral puede ser beneficioso para un buen desarrollo de la práctica asistencial, sin embargo, cuándo dichos niveles aumentan de forma exponencial y se hacen incontrolables, aparece el **síndrome de *burnout***.<sup>2,3</sup> Este síndrome está directamente relacionado con un aumento de los errores en el trabajo y, en consecuencia, no se desarrolla adecuadamente la calidad requerida en la atención que se le brinda al paciente.<sup>4</sup> El ***Mindfulness*** es una técnica que se define como la focalización de la atención en el presente<sup>5</sup>, que ayuda a adaptarse y a actuar de manera correcta ante la exposición a un evento estresante o adverso<sup>6</sup>.

## Objetivo

Exponer los beneficios del uso de una intervención basada en *Mindfulness* entre las enfermeras de UCI que sufren *burnout* y que fortalecedores ayudan a reducir dicho síndrome.

## Metodología

Bases de datos



Tipo de pregunta

PIS: "Uso del *Mindfulness* para reducir el *burnout* en enfermeras de unidades de cuidados intensivos"

Estrategia de búsqueda

P: enfermeras UCI	I: <i>Mindfulness</i>	S: <i>Burnout</i>
- "ICU nurses" - "intensive care nurses" - "critical care nurses"	- <i>Mindfulness</i>	- <i>Burnout</i> [MeSH]

Límites

Castellano e inglés

Últimos 10 años

Artículos seleccionados

17 artículos seleccionados

## Resultados

