

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.¹

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**.^{2,3}

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.⁴

El ***Mindfulness*** es una técnica que se define como la focalización de la atención en el presente⁵, que ayuda a adaptarse y a actuar de manera correcta ante la exposición a un evento estresante o adverso⁶.

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	PubMed.gov CINAHL®	
Tipo de pregunta	PIS: "Uso del <i>Mindfulness</i> para reducir el <i>burnout</i> 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

Sobrecarga en el trabajo Cansancio emocional
Sentimiento de fracaso e impotencia
Problemas jerárquicos Preparación insuficiente
Autoevaluación negativa

aumenta el estrés y aparece el ***burnout***

necesidad de cambio

educación para enfermeras basada en ***Mindfulness***



Mejora la salud mental de las enfermeras, y en consecuencia, la calidad de atención a los pacientes y el buen funcionamiento de los sistemas de salud.⁷

Fortalecedores → Apoyo por parte de los líderes
Apoyo en compañeros de trabajo
Tomar conciencia en las acciones que se realizan

Conclusiones

La alta prevalencia de *burnout* entre las enfermeras de cuidados intensivos precisa **atención inmediata**. El uso del *Mindfulness* es una herramienta muy útil para reducir dicho síndrome y además, evitarlo. Asimismo, se ha concluido que el apoyo por parte de los líderes y de los compañeros es un gran **fortalecedor** en el trabajo. Además, debido a la popularidad actual y a la buena acogida que esta teniendo esta intervención basada en *Mindfulness*, podría establecerse como **educación preventiva** para la salud en enfermeras y docentes de la salud.

Bibliografía



Universidad
de Navarra

FACULTAD DE
ENFERMERÍA