

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN LA ENFERMERA DE CUIDADOS INTENSIVOS (UCI)



Universidad de Navarra

FACULTAD DE ENFERMERÍA

Fátima Diez-Caballero Mateos
Tutora: Begoña Errasti Ibarrodo

1. INTRODUCCIÓN

El entorno que caracteriza la atención en los servicios especiales de primera línea, concretamente el servicio de UCI, ha hecho que las enfermeras se enfrenten a situaciones de estrés a diario. → **Ansiedad, agotamiento, depresión, insomnio y Burnout**

Síndrome de Burnout: “el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir frecuentemente entre los individuos cuyo trabajo implica atención o ayuda a personas” (1)

Distintas herramientas:

Mindfulness + Resiliencia + Debriefing + Entornos de mejora

Por ello, se ha podido investigar más acerca del Síndrome de Burnout y se obtuvo que estas herramientas son de utilidad para prevenir, mejorar y reducir dicho síndrome

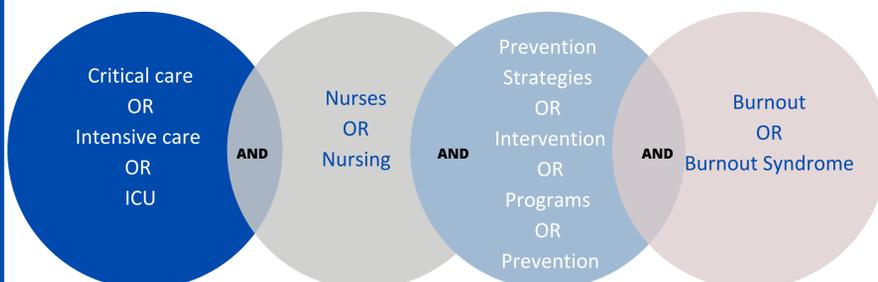
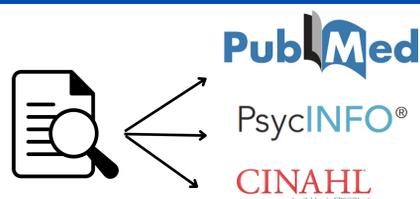


2. OBJETIVOS



Investigar de qué manera se puede prevenir, mejorar y reducir el burnout a través de distintas herramientas

3. METODOLOGÍA



LÍMITES



311



260



49



28



N=10

4. RESULTADOS

MINDFULNESS

Gozal: **síndrome Burnout:** mujeres casadas, con hijos, 15 años UCI, 40% enfermeras, 81% No experiencia en Mindfulness

↑ Bienestar personal, mejora salud física y mental (2).

Mindfulness (min 8 semanas) + Yoga + Escaneo Corporal + Meditación: medido con MAAS muestra MEJORA (3).

Como consecuencia: aumento en calidad del servicio de enfermería y mejora entorno personal y profesional

RESILIENCIA

↓ Prevalencia del burnout y ayuda a enfrentarse a dificultades (4).

Investigación Arrogante & Aparicio-Zaldivar: escala de Connor-Davidson mejora salud mental (5).

Resiliencia → **papel mediador** ↓ efectos negativos del Burnout: ↑ mejora satisfacción del paciente y disminuye errores del profesional (5)

Resiliencia + Ejercicio aeróbico + terapia cognitivo conductual + escritura expresiva (6).

DEBRIEFING

Debriefing reflexivo + reflexión grupal + educación

↓ Angustia moral (7).

Estudio de Bateman: debriefing disminuye el burnout por mejora de apoyo social y cooperación (8).

Estudio Fontenot & White: reducir ansiedad, aumenta autoconciencia de las enfermeras y pasan + tiempo con los compañeros (9).

MEJORA DEL ENTORNO

Ambiente de trabajo en UCI + elevadas tasas de muertes en pacientes + rutinas de trabajo desafiantes pueden generar **ambiente estresante**

Asociación Americana de Enfermeras de Cuidados Críticos para mantener entorno saludable: comunicación eficaz y estructurada + buen trabajo en equipo + sesiones de debriefing + eficaz toma de decisiones + buen liderazgo (10)

Otro tipo de intervenciones por bajas debidas del agotamiento sufrido: **rotación del personal** existente e incorporación de **nuevos miembros** al equipo. (4)

5. CONCLUSIÓN

1. Las **enfermeras de UCI** se enfrentan a un **enorme estrés** y demandas emocionales. Prevenir, reducir y mejorar este agotamiento es fundamental.
2. La prevención del **Burnout** es clave para mejorar la calidad del cuidado y la salud mental de las enfermeras
3. Para prevenir el burnout se pueden implementar estrategias y programas de bienestar: **Mindfulness**, la **Resiliencia**, el **Debriefing** y **programas para mejorar el entorno**.
4. Poner en práctica estas estrategias es importante para mejorar el **entorno laboral**, la **comunicación** entre el equipo, **mejora de la salud mental** y **estabilidad emocional**.
5. **Más investigación** para lograr una mejora de la salud en la que más estrategias y formación sean capaces de mejorar habilidades de afrontamiento, el entorno y los cuidados de las enfermeras afectadas.

6. BIBLIOGRAFÍA

