

Intervenciones para disminuir el Síndrome de Burnout en enfermeras de Cuidados Paliativos

Autora: Paula Etayo Otamendi

Director: Jesús Martín Martín



Universidad de Navarra

FACULTAD DE ENFERMERÍA



1. INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout es la cronificación del estrés laboral.¹

Baja realización personal¹
Agotamiento emocional¹
Despersonalización¹



Aumento en los últimos años debido a la enorme carga de trabajo provocada por el envejecimiento de la población y el absentismo laboral.²

Las enfermeras de cuidados paliativos son las más propensas a desarrollarlo por el cuidado de pacientes terminales y el vínculo afectivo que crean.¹



La implementación de intervenciones tendría beneficios para el personal de enfermería, pacientes y la organización sanitaria.^{3,4}

3. METODOLOGÍA

Pregunta de investigación: Intervenciones para disminuir el Síndrome de Burnout en enfermeras de Cuidados Paliativos.

Estrategia de búsqueda:

Interventions			Palliative care
OR			OR
Strategies		Burnout syndrome	End of life care
OR		OR	OR
Management		Burnout	Intensive care
OR	AND	OR	OR
Treatment		Burn out	Hospice care
OR		OR	OR
Therapy		Burn-out	Dying
OR			OR
Program			Death

Revisión narrativa de la literatura:



Pubmed
CINAHL
PsycINFO



Enfermeras especialistas en paliativos
Unidades de paliativos y hospices
Investigación y revisión cuantitativa
Inglés y español



Unidades de cuidados intensivos y oncología
Literatura gris
Tesis doctorales



8 artículos

5. CONCLUSIÓN

Los hallazgos de esta revisión han permitido conocer 15 intervenciones, siendo únicamente 6 efectivas para reducir el Síndrome de Burnout.

Implicaciones

Práctica: implementación de talleres de meditación, arteterapia y grupos de apoyo. Además de espacios habilitados para ponerlos en práctica.

Docencia: implementación de asignaturas optativas en los programas educativos universitarios.

Investigación: área de especial interés debido al creciente número de casos y el bajo número de intervenciones efectivas.



2. OBJETIVO

Conocer las intervenciones para disminuir el Síndrome de Burnout en enfermeras de Cuidados Paliativos.

4. RESULTADOS

Técnicas de relajación²

Meditación²

Programa de meditación a través de una app para móviles basado en el yoga.

Cinco vídeos de 10 a 12 minutos.

Introducción de técnicas: respiración sincronizada, movimientos suaves y atención.



Terapia grupal: facilita la introspección personal sobre la ansiedad ante la muerte y mejorar la empatía.

Formación en habilidades de comunicación²

Intervenciones psicoeducativas²

2 módulos

Formación teórica y ejercicios: mejora las habilidades en comunicación y la comprensión de las necesidades psicológicas de los pacientes.

Seis sesiones grupales de tres horas cada una

Intervenciones artísticas⁵

Arteterapia grupal⁵

Se trataron tres temas:

Habilidades clínicas

Duelo y pérdida

Autocuidado y manejo de estrés



Elaboración de mandalas, manualidades y dibujos con diferentes materiales.



Disminución niveles de burnout



Aumento de la satisfacción por compasión

Rituales personalmente significativos⁶



Acudir al funeral

Encender una vela

Rezar una oración

Caminar por la playa o por el monte

6. BIBLIOGRAFÍA

