

LA EFECTIVIDAD DEL MINDFULNESS PARA REDUCIR EL SINDROME DE BURNOAUT EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA

Pilar Mokuy Ncogo Bocochoi



INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout o síndrome de desgaste profesional hace referencia a la cronicidad del estrés en el ámbito laboral. Según los datos epidemiológicos, las enfermeras a diferencia de otras profesiones tienen un **20 o 40%** más de probabilidades de padecer SB ya que tratan continuamente con situaciones y personas vulnerables. (1) (2)

El mindfulness es una de las estrategias más utilizadas para prevenir los niveles de estrés, ansiedad y despersonalización en la población. Es por esto por lo que se propone esta estrategia para disminuir el SB en los profesionales de enfermería. (3)



OBJETIVO

Estudiar y valorar la efectividad que tiene el mindfulness para reducir el Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería.

METODOLOGÍA



- Pregunta de investigación tipo PIS: ¿Es el mindfulness efectivo para reducir el síndrome de burnout en los profesionales de enfermería.

P: Profesionales de enfermería	I: Intervención	S: Síndrome de burnout
Nurses (Mesh) OR Nurses (Titulo/Resumen)	Mindfulness (Mesh) OR Mindfulness (Titulo/Resumen)	Burnout psychological (Mesh) OR Burnout profesional (Titulo/Resumen)

Limites:

- < de 10 año
- Castellano e Ingles

 Total: 7 artículos

RESULTADOS

Grupo control

- 2 Sesiones: 2,5h



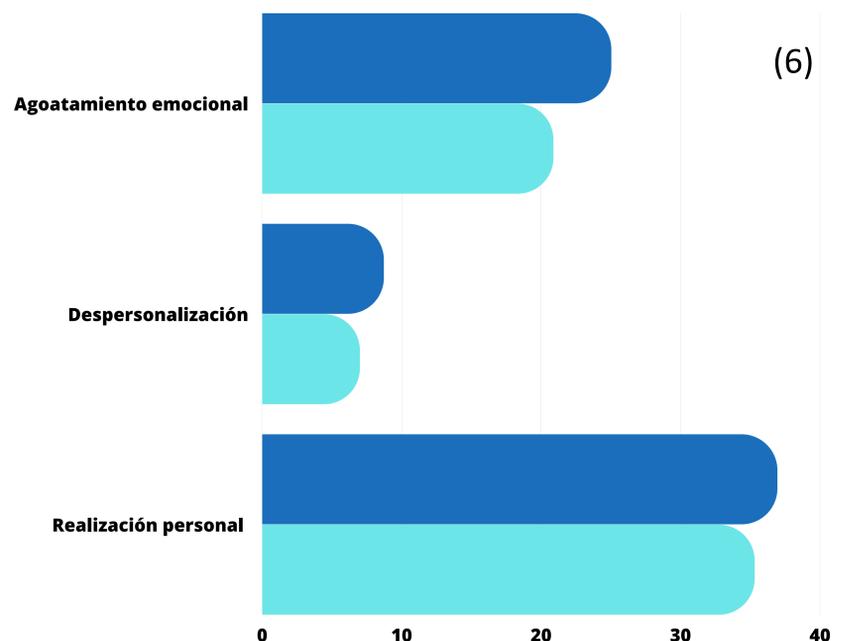
(5)

Grupo intervención

1. Programa de mindfulness de 8 semanas:
 - cada semana a dos sesiones de entre 45 y 50 minutos:
 - Mindfulness Based
 - Stress Reduction (MBSR),
 - Mindfulness based cognitive therapy(MBCT)
 - Terapia de Aceptación y Compromiso

Dimensiones	Puntuaciones (Puntos)		
	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento Emocional	≤16	16 a 27	≥ 27
Despersonalización	≤ 6	7 a 12	≥ 13
Realización Personal	≤ 31	32 a 38	≥ 39

(4)



CONCLUSIÓN

El mindfulness puede:



1. Reducir el SB en profesionales de enfermería a corto como y a largo plazo.
2. Mejora de la relajación y el enfoque. (4)

