VI ENCUENTRO DE ENFERMERIA DE SALUD MENTAL AEESME / CASTILLA Y LEON

AEESME
Asociación Española de Enfermería de Salud Mental

PREVENCION EL SINDROME DE BURNOUT EN LAS ENFERMERAS ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL

Irene Tordesillas Paniagua; Maria Vecina Ibañez; Pilar Montero Morona; Maria Perez Castiñeira; Ana Quero Martin.

INTRODUCCIÓN

El burnout en enfermeras especialistas en salud mental es un problema complejo que precisa de un enfoque multifactorial, una combinación de estrategias a nivel individual, interpersonal y de la organización. En este documento vamos a describir varias estrategias de prevención e intervención diseñadas para reducir el burnout, asó como mejorar su bienestar y la calidad de la atención al paciente.

METODOLOGÍA

Realizamos búsquedas en bases de datos como PubMed y CINAH. Las palabras clave utilizadas incluyeron "burnout", "enfermera de salud mental", "agotamiento emocional" “prevención ", "intervención",

OBJETIVOS:

Identificar estrategias de prevención primaria para evitar la aparición del burnout en enfermeras de salud mental.

Describir las intervenciones de prevención secundaria que abordan los síntomas del burnout en sus primeras etapas.

Señalar algunas estrategias de preveción terciaria para disminuir las secuelas del síndrome una vez ya instaurado.

DESARROLLO

Algunas de las estrategias para disminuir el burnout en enfermeras de salud mental las podemos clasificar en:

- **Prevención primaria**, cuyo objetivo es reducir los factores que causan el burnout. Entre las cuales destacamos la formación, educación sobre el manejo del estrés, la importancia del autocuidado y desarrollar las habilidades de afrontamiento que pueden facilitar el desarrollo de resiliencia y un manejo más eficaz de los desafíos a los que nos encontramos en el día a día. También muy importante encontramos el respaldo por parte de la organización estableciendo una carga de trabajo manejable, recursos adecuados, horarios flexibles y un ambiente de trabajo donde se tenga en cuanta la situación de cada persona. Además no debemos olvidarnos de una comunicación asertiva entre los directivos y los trabajadores y la promoción de estos para que participen en la toma de decisiones.

- **Prevención secundaria .** Lestrategias elaboradas se deben encargar de una detección precoz de los síntomas característicos de este síndrome para poder intervenir y frenar su progresión.Destacamos la supervisión y acompañamiento de forma estructurada y sistemática de las enfermeras, validando sus emociones, dándoles apoyo y fomentando el desarrollo de estrategias eficaces de afrontamiento.Desarrollar programas de grupos de trabajo, donde la persona pueda sentirse segura y acompañada y compartir experiencias con otros compañeros.

- **Prevención terciaria,** donde las estrategias van a centrarse en reducir el impacto del sdme del burnout así como fomentar la recuperación de la persona. Se proponen intervenciones como ajustes en el puesto de trabajo, modificando funciones, terapia individual o colectiva entre otras.
En muchas ocasiones en necesario realizar intervenciones combinadas debido a la causa multifactorial.

CONCLUSIONES

Paliar el impacto del burnout en las enfermeras especialistas en salud mental requiere un enfoque integral que incluya estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria. También hay que tener en cuenta la creación de un ambiente de trabajo de apoyo, proporcionando recursos adecuados. Las enfermeras también deben asumir un papel activo en el cuidado de sí mismas favoreciendo su autocuidado y desarroyando estrategias de afrontamiento efectivas.

BIBLIOGRAFÍA

García LM, Arrazola O, Grau L, Barrio N. Habilidades de comunicacióncomo herramienta útil para la prevención del síndrome de burnout. Metas de enfermería. 2013.

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales. Boletín Oficial del Estado.

Azuara L, Gómez X. Guía de prevención de “burnout” para profesionales de Cuidados Paliativos. Arán, editor. Madrid; 2008.