



Salud mental del personal de enfermería: intervenciones para la prevención de Burnout

Jorquera Villar, Laura 29540120R; García Fernández, Claudia 30257908M; Dastis del Álamo, Laura 77870700Z.
Enfermeras Especialistas en Salud Mental.

Introducción



El síndrome de burnout es un problema creciente en el ámbito sanitario. Se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Factores como la sobrecarga laboral, los turnos prolongados, la falta de apoyo institucional y el estrés constante durante situaciones críticas han intensificado este fenómeno.

➡ Reconocer y abordar el síndrome de burnout no solo mejora el bienestar del personal, sino que también repercute positivamente en la seguridad del paciente y en la sostenibilidad del sistema sanitario.

Objetivos

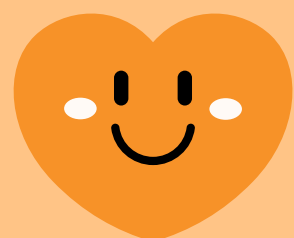


Objetivo general: Identificar y describir estrategias basadas en la evidencia para prevenir el síndrome de burnout en profesionales de enfermería en distintos entornos asistenciales.

Objetivos específicos:

1. Reconocer los factores laborales y personales que incrementan el riesgo de burnout en el personal de enfermería.
2. Comparar las principales intervenciones preventivas utilizadas a nivel individual y organizacional.
3. Proponer acciones prácticas que favorezcan la promoción del bienestar mental y a reducción del estrés laboral en enfermería.

Metodología



Se realizó una búsqueda bibliográfica descriptiva y comparativa en bases de datos como PubMed, Scielo y CINAHL. Se utilizaron los descriptores “burnout”, “nursing staff”, “mental health” y “prevention”. La búsqueda abarcó publicaciones comprendidas entre 2018 y 2025, en inglés y español. Se excluyeron estudios sin acceso completo, investigaciones centradas exclusivamente en estudiantes o muestras no relacionadas con el personal de enfermería.

Desarrollo



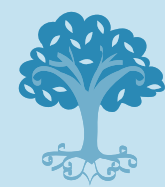
Los resultados evidencian que las intervenciones más efectivas son aquellas que combinan acciones individuales y estructurales.

Intervenciones organizacionales: se destacan estrategias como la redistribución de cargas laborales, la optimización de la ratio de personal, la promoción de liderazgo transformacional y la creación de espacios de comunicación interna. Comparativamente, los estudios muestran que las unidades con liderazgo activo y soporte institucional presentan menores tasas de burnout que aquellas con estructuras jerárquicas rígidas.

Intervenciones psicológicas: la práctica regular de meditación o relajación favorece la regulación emocional y la resiliencia. Estos enfoques muestran mayor efectividad cuando se integran de manera sostenida dentro del horario laboral, en comparación con intervenciones puntuales o aisladas.

Intervenciones educativas: talleres sobre autocuidado, manejo del estrés, inteligencia emocional y habilidades sociales fortalecen la autoconfianza y la percepción de control. La formación continua también promueve una cultura institucional orientada al bienestar, favoreciendo la prevención del burnout y la retención del talento.

Además, el acompañamiento de equipos de salud mental y la implementación de políticas de bienestar laboral constituyen estrategias sostenibles a largo plazo.



Conclusiones

El síndrome de Burnout en enfermería es una problemática multifactorial que requiere abordajes integrales. Las estrategias más exitosas son aquellas que combinan intervenciones institucionales con recursos personales. Promover la salud mental del personal de enfermería debe considerarse una prioridad en la gestión hospitalaria, ya que repercute directamente en la calidad asistencial y en la retención del talento humano. La evidencia demuestra que la prevención es más eficaz y menos costosa que la atención posterior al desgaste profesional.



Bibliografía

