

Mentalización y autocuidado en enfermería de salud mental: implicaciones para la prevención del burnout

Autores: Irene González Sánchez, Laura García Movellán, Pedro Miguel Lopes Pereira
Enfermeros Especialistas en Salud Mental. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla-Santander



INTRODUCCIÓN

El burnout, definido como un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y menor sentido de realización personal, sigue siendo un problema relevante en enfermería de salud mental debido a las altas demandas emocionales y la sobrecarga asistencial.

La mentalización o funcionamiento reflexivo, entendida como la capacidad de comprender y reflexionar sobre los estados mentales propios y ajenos, se ha identificado como una competencia que fortalece la relación terapéutica y actúa como factor protector frente al desgaste profesional.

Explorar estrategias que promuevan el autocuidado y el bienestar de los equipos asistenciales resulta clave para optimizar la práctica enfermera y avanzar en los cuidados.

OBJETIVOS

- Revisar la evidencia científica sobre la relación entre mentalización y burnout.
- Identificar los factores personales vinculados al funcionamiento reflexivo en profesionales sanitarios.
- Describir los beneficios de intervenciones formativas basadas en mentalización para enfermería.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica realizada entre julio y agosto de 2025

ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA



Mesh: "Mentalization", "Nurses" y "Burnout, Professional"

Términos libres:

- Mentalizing, mentalization-based therapy, reflective functioning
- Nurse*, mental health nurse*, healthcare worker*
- Occupational stress, resilience

Operadores booleanos: AND y OR

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- 10 últimos años
- Inglés y español
- Texto completo
- Acceso gratuito
- Artículos que medían mentalización/funcionamiento reflexivo o aplicaban intervenciones formativas



Cribado por texto y resumen
Lectura crítica con plantilla CASPe

RESULTADOS

MENTALIZACIÓN VS BURNOUT

Más capacidad de mentalización

MENOR
BURNOUT

MAYOR
RESILIENCIA

FACTORES PERSONALES

Mejores niveles de funcionamiento reflexivo

Sexo femenino
Más experiencia laboral
Trabajo en entorno ambulatorio
Formación en psicoterapia
Apego seguro

FORMACIÓN

Entrenamiento en habilidades mentalizadoras

- Mejora afrontamiento y capacidad reflexiva
- Mejora empatía
- Humaniza la atención
- Refuerza competencias relacionales en contextos exigentes

⚠ Limitaciones: estudios mayoritariamente observacionales y con criterios heterogéneos

CONCLUSIONES

- La mentalización se postula como un recurso potencial para mejorar la regulación emocional, fortalecer la relación terapéutica y aumentar la resistencia al desgaste profesional en enfermería de salud mental.
- Los programas formativos dirigidos a enfermería representan una estrategia prometedora para prevenir el burnout, fortalecer los equipos y mejorar la calidad de la atención.
- Se requieren más ensayos controlados y estudios longitudinales que confirmen su impacto directo.

BIBLIOGRAFÍA

