

Introducción

El síndrome de burnout es uno de los principales riesgos psicosociales en la profesión enfermera. Los estudios revisados coinciden en que las unidades con mayor carga emocional (UCI, hospitalización, oncología y neonatología) presentan niveles especialmente elevados de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. La presión asistencial, la sobrecarga laboral, la exposición continua al sufrimiento y la escasez de recursos se intensificaron durante la pandemia, agravando el desgaste profesional. Este fenómeno no solo afecta al bienestar físico y psicológico del personal, sino también a la calidad y seguridad del cuidado.

Objetivos

Identificar el impacto del burnout dentro de la profesión enfermera.

Evaluar la eficacia de una intervención basada en mindfulness para este ámbito.

Metodología

Se realizó una búsqueda bibliográfica en la base de datos Scielo y Google Scholar, así como en la página web de la Confederación de Salud Mental de España.

Los criterios de inclusión fueron:

- Artículos y guías publicadas en 2024 y 2026.
- Idiomas: castellano.
- Términos clave: burnout, enfermería, intervención y España

Desarrollo

El burnout en enfermería es un fenómeno **frecuente y multifactorial**, especialmente en aquellas unidades descritas como de alta carga emocional. La combinación asistencial, presión constante, turnos prolongados, falta de descansos y exposición continua al sufrimiento, propicia **niveles elevados de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal**. Los factores sociodemográficos influyen en menor medida, mientras que las condiciones laborales y psicosociales resultan determinantes. La pandemia jugó un papel fundamental intensificando estos estresores.

Las consecuencias del burnout afectan tanto al **bienestar del profesional** (mayor estrés, ansiedad, síntomas depresivos y fatiga) como a la **calidad del cuidado**, incrementando errores, ausentismo y rotación laboral. Ante esta situación, las intervenciones basadas en **mindfulness** emergen como una estrategia eficaz. El estudio de intervención analizado demuestra que un programa estructurado de atención plena (mindfulness) reduce significativamente el agotamiento emocional y la despersonalización, y mejora la realización personal. Las participantes reportaron mayor calma, mejor regulación emocional y percepción positiva de la práctica. En conjunto, la evidencia sugiere que el mindfulness puede complementar las mejoras organizacionales y contribuir a entornos laborales más saludables.

Conclusiones

El burnout es un problema muy presente en el ámbito sanitario y requiere intervenciones integrales para abordarlo. Este estudio concluye en que los factores laborales son los principales desencadenantes, y las intervenciones basadas en atención plena muestran resultados para la mejora del bienestar emocional del personal de enfermería. Sería interesante para el futuro incorporar programas de mindfulness para enfermería (implementados por especialistas en salud mental), así como mejoras en la organización; todo ello para prevenir el desgaste profesional y por ende fortalecer la calidad asistencial.

Bibliografía

