

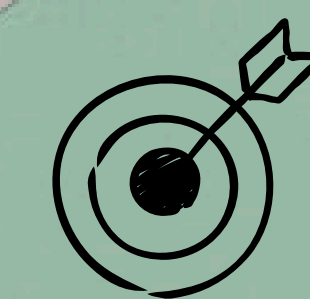
APOYO ENTRE IGUALES: CONSTRUYENDO REDES DE CUIDADO Y BIENESTAR EN LOS EQUIPOS SANITARIOS PARA PREVENIR EL BURNOUT

Autores: Irina Ardura Lafuente, Ana Cabezas Anido, Esther Arias Fernández, Verónica Vergara González, Carolina Sarmiento Berjón



INTRODUCCIÓN

El burnout en el entorno sanitario es un fenómeno multifactorial donde las dinámicas de equipo y el contexto organizativo son determinantes clave. Dentro de las intervenciones organizacionales, el apoyo entre iguales podría ser una intervención para su prevención.



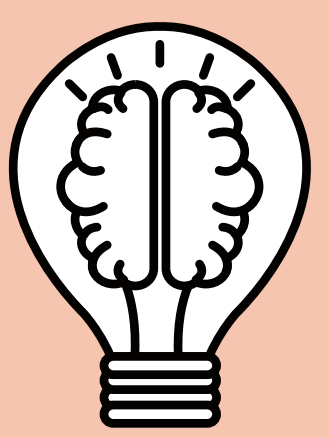
OBJETIVO

Analizar el concepto, la implementación y la evidencia científica del apoyo entre iguales como estrategia de prevención del burnout



METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica narrativa en PubMed, Cochrane y Scopus, seleccionando metaanálisis de alto impacto y guías clínicas.



DESARROLLO

¿Qué es el apoyo entre iguales?



Intervención estructurada organizacional:

Acompañamiento emocional y validación por profesionales formados a colegas frente a las fuentes de estrés en el ámbito laboral.



Fenómeno de la “segunda víctima”:

Apoyo prioritario al profesional afectado por un evento adverso, reduciendo el aislamiento y el estigma.



Implementación:

Respaldo institucional, espacios seguros, confidencialidad absoluta y formación específica del profesional.



Estrategias Individuales

Prevención burnout:

Efecto

moderado/bajo

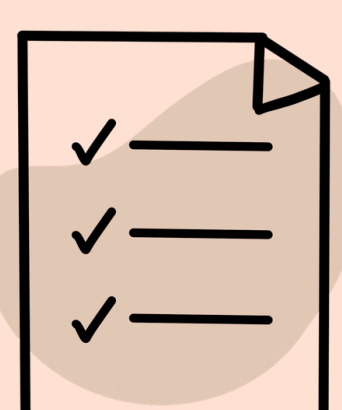
Sostenibilidad:
corto plazo

Intervenciones Organizacionales

Prevención burnout:

2x efecto que
individuales

Sostenibilidad:
Largo plazo



CONCLUSIONES

1. El apoyo entre iguales ayuda a prevenir el burnout.
2. Es más eficaz que las estrategias centradas solo en la persona.
3. Puede duplicar el efecto en la reducción del burnout.
4. Sus beneficios duran más en el tiempo.
5. Funciona mejor si tiene apoyo institucional, tiempo protegido y una cultura que valore el cuidado del cuidador.



BIBLIOGRAFÍA



¡Escanéame!