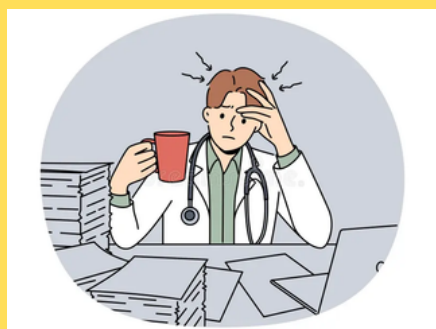


“CUIDAR A QUIENES CUIDAN”: ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL BURNOUT EN PROFESIONALES DE SALUD MENTAL

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica narrativa mediante búsqueda en las bases de datos electrónicas de Pubmed, Scopus, Cinahl y Cochrane, seleccionando artículos publicados en los últimos 10 años, en español e inglés



INTRODUCCIÓN

El burn out es un síndrome caracterizado por alto nivel de agotamiento de la realización personal, siendo más frecuentes ámbitos como la salud mental debido a la alta carga emocional y alta interacción social. La identificación temprana e implementación de intervenciones preventivas son esenciales para atender la salud personal y garantizar la calidad asistencial

OBJETIVOS

- Describir la prevalencia y los factores de riesgo del burnout en profesionales de salud mental
- Presentar intervenciones efectivas de prevención a nivel individual, grupal y organizacional
- Promover la concienciación sobre la importancia del autocuidado y el apoyo institucional

DESARROLLO

El burn out en personal sanitario sitúa una prevalencia en España de en torno al **14.9%**, de las categorías sanitarias, enfermería es la que lo padece con mayor frecuencia, con porcentajes del **16%**

El instrumento de medida utilizado es la escala de agotamiento emocional denominada “**Maslach Burnout Inventories**” (MBI)

Se presenta como pérdida progresiva de energía, desgaste, agotamiento, sensaciones de sobreesfuerzo físico, cambio negativo de actitudes y pérdida de motivación. Puede tener repercusiones a nivel psicológico, emocional y conductual, pudiendo producir incluso absentismo laboral, disminución de la producción laboral e insatisfacción con compañeros y pacientes

Factores protectores: eficacia personal, autonomía, descanso, trabajo en equipo, compañerismo, inteligencia emocional y satisfacción laboral

Intervenciones individuales: resolución de problemas, manejo del estrés (relajación, mindfulness, meditación...), estilos de vida saludables, habilidades de afrontamiento

Intervenciones de equipo: potenciación de trabajo en equipo y comunicación efectiva

Intervenciones organizacionales: monitorización de salud mental y física, programación de carteleras en tiempos adecuados, fomentar entorno laboral saludable, políticas de reconocimiento personal, incentivar autonomía de ejecución y diseño de tareas

CONCLUSIONES

Reconocer y abordar este problema es esencial tanto para el personal como para los pacientes. La implementación de estrategias preventivas integrales puede reducir el agotamiento, fomentar la resiliencia y mejorar el clima laboral. Priorizar este tema en políticas y formación institucional es clave para construir entornos de trabajo sostenibles y saludables. La prevención del burnout debe ser una prioridad estratégica en todos los niveles del sistema de salud

