

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española

Autores:
Gómez del Pulgar E., Meléndez-Moreno A.

Autor de correspondencia:
D^a Elena Gómez del Pulgar
helengp80@hotmail.com

Recibido: 28-03-2017 Trazabilidad editorial Aceptado: 12-06-2017
Revisado: 11-05-2017

Citar como:

Gómez del Pulgar E, Meléndez-Moreno A. Mindfulness y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. Revista Enfermería del Trabajo. 2017. 7; 3: 70-75

Resumen

Introducción. El Síndrome de Desgaste Profesional se caracteriza por un aumento del cansancio emocional, un aumento de la despersonalización y una disminución de la realización personal. Afecta aproximadamente a un 40% de los profesionales de enfermería de España y genera un elevado coste a nivel organizativo.

Es, por estas razones, por las que a nivel de gestión hospitalaria se debería plantear soluciones eficaces para solventar y disminuir este síndrome, ya que influye en la calidad asistencial de los cuidados que se ofrece a los pacientes.

Métodos. Se ha realizado una revisión narrativa con búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos sanitarias y repositorios online. Se han empleado criterios

de exclusión e inclusión así como límites cronológicos e idiomáticos.

Resultados. Una de las terapias que está dando resultados muy positivos en otros países es el Mindfulness, también llamada terapia de atención plena. Su efecto positivo se ha comprobado tras aplicarlo durante 8 semanas, con un tratamiento de dos horas y media semanales, en profesionales de enfermería.

Conclusiones. Se ha demostrado que esta terapia disminuye el Síndrome de Desgaste Profesional, ya que reduce los niveles de estrés, ansiedad, despersonalización y favorece, entre otros aspectos, la comunicación con los pacientes, mejorando así los cuidados ofertados.

Palabras clave: Burnout, Mindfulness, enfermería, España, conciencia plena.

Mindfulness, prevention and control of the syndrome of professional in spanish nursing wear

Abstract

Intoduction. Wear professional syndrome is characterized by an increase in the emotional exhaustion, depersonalization increased and a decrease in personal fulfillment. It affects approximately 40% of nurses of Spain and generates a high cost at the organizational level.

It is for these reasons that at the level of the hospital management should consider effective solutions to solve and reduce this syndrome, as it influences the quality of care of the care offered to patients.

Methods. Therefore a narrative review with bibliographic research has been done in different health databases and repositories online. Criteria of exclusion and inclusion as

well as chronological and linguistic boundaries have been used.

Results. One of the therapies that is showing very positive results in other countries is the Mindfulness, also called mindfulness therapy. Its positive effect found after applying it for 8 weeks, with a two-hour treatment and average weekly, in nurses.

Conclusions. It has shown that this therapy decreases the wear professional syndrome, since it reduces levels of stress, anxiety, depersonalization, and favors, among other aspects, communication with patients, improving the care offered.

Keywords: Burnout, Mindfulness, nurse, Spain.

ARTÍCULO DE REVISIÓN

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Desgaste Profesional (SDP) se define como "la fatiga física y mental crónica o prolongada, producida en las personas ante la exposición continuada a una situación estresante"¹.

“ La etiología de este síndrome se produce por una exposición crónica del estrés laboral, a largo plazo ”

La etiología de este síndrome se produce por una exposición crónica del estrés laboral, a largo plazo. Este hecho puede derivar en consecuencias psicofísicas para el profesional de enfermería y, por tanto, producir una afectación social y organizativa². Es decir, es una respuesta extrema al estrés crónico generado en el entorno laboral. El estrés, de manera puntual, no supone ningún problema, incluso en determinadas circunstancias, puede resultar beneficioso. Sin embargo, cuando esto sucede de forma continua y prolongada y se produce junto a otros factores, se convierte en una patología nociva para la salud³.

El SDP se caracteriza por una sintomatología específica: agotamiento emocional, despersonalización o actitudes distantes con las personas o el trabajo a realizar, así como sentimiento de baja competencia personal^{4,5}.

Afecta tanto a nivel individual como sobre las organizaciones⁴, ya que aumenta el deterioro de la calidad asistencial, incrementando el absentismo laboral y provocando el abandono de la organización⁵, ya que son más frecuentes los errores, aumentan los conflictos, se produce una deshumanización de los cuidados que se ofrecen y disminuye la satisfacción de los pacientes/usuarios⁶, lo que favorece la despersonalización que sufren estos profesionales^{3,6,7}.

El SDP afecta a los tiempos de atención, aumentando el riesgo de consecuencias graves, como errores en la medicación, falta de reconocimiento de signos y síntomas que ponen en peligro la vida y otras cuestiones primordiales de seguridad del paciente⁷, por lo que las organizaciones sanitarias se enfrentan con una doble responsabilidad: la salud de sus trabajadores y la salud de los pacientes⁸.

Diversos factores estresantes que sufre diariamente el personal de enfermería, junto al SDP, afectan en su

conjunto y de manera directa a la calidad asistencial que los profesionales de este sector ofrecen.

Diferentes estudios sitúan la afectación de SDP en profesionales de enfermería entre el 3-30%⁶, siendo el valor más reconocido cercano al 43%⁷, lo que supone un alto porcentaje de profesionales de enfermería afectados.

Por estas razones, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece la necesidad de diagnosticar y prevenir el estrés laboral y el Síndrome de Desgaste Profesional. Está reconocida como enfermedad relacionada con el ámbito laboral y se sitúa entre las de mayor prevalencia dentro del ámbito laboral sanitario.

Varios estudios demuestran que cuando los profesionales trabajan con un clima positivo y se encuentran laboralmente satisfechos, la incidencia de SDP es menor, ya que el apoyo social actúa como factor protector frente al SDP⁸.

Además, las repercusiones negativas en la salud de los profesionales sanitarios, encargados del cuidado y bienestar de la población, inciden de manera directa sobre los usuarios⁸.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), afirma que las empresas que ayudan a sus empleados a hacer frente al estrés y reorganizan el ambiente de trabajo, en función de las aptitudes y aspiraciones humanas tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas^{3,9}.

La atención plena se define como el "propósito de centrar la atención en el momento presente, aceptándolo sin juzgar, enfatizando en las sensaciones que nuestro propio cuerpo nos produce, sin interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento"¹⁰. Es un concepto



ARTÍCULO DE REVISIÓN

emergente en el cuidado de la salud, que tiene importantes implicaciones para el personal sanitario¹¹.

Es, por este hecho, que el objetivo principal de la investigación sería determinar la eficacia del Mindfulness para la reducción del SDP en profesionales de Enfermería en España.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó una revisión narrativa mediante una búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos sanitarias (PubMed, Scielo, Medline, Psycodoc, Cinahl), en repositorios online (Dialnet, Biblioteca Cochrane Plus), en libros de consulta y en artículos libres disponibles en Google Académico.

Se consultaron diferentes organismos como el Instituto Nacional de Estadística, el Consejo General de Enfermería en España, Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales así como el Hospital Universitario la Paz.

Para la búsqueda bibliográfica se han utilizado diferentes descriptores (Anexo 1). Además, se emplearon criterios de inclusión y de exclusión de los diferentes artículos encontrados, para poder realizar una búsqueda más exhaustiva y precisa.

Los criterios de inclusión fueron que los estudios hicieran referencia al síndrome de desgaste profesional, profesionales de enfermería, supervisores de unidad de enfermería, estudios realizados en hospitales y que utilizaran el Mindfulness como terapia de prevención.

Por otro lado, los criterios de exclusión se establecieron en artículos sobre personal que no fuera de enfermería (médicos, profesores, estudiantes, etc.) y artículos acerca de revisiones narrativas realizadas sobre el síndrome de desgaste profesional.

La selección de las palabras clave para las diferentes búsquedas se hizo mediante un lenguaje controlado.

En la búsqueda en Google Académico se utilizó un lenguaje libre que aportó más de 600 artículos, de los cuales, aplicando los límites y los criterios establecidos, aportaron 10 artículos útiles.

En primer lugar, se realizó en diferentes medios, empleando distintas bases de datos, repositorios online, consultas e investigación en diferentes organismos, lectura de libros, etc. Las que más artículos aportaron para esta revisión bibliográfica han sido Pubmed y Cinhal.

En segundo lugar, debido al ruido documental encontrado, se utilizaron criterios de inclusión y de exclusión, así como distintos límites (tanto cronológicos e idiomáticos). También se limitaron las búsquedas a artículos disponibles en formato Free Full Text.

Los límites cronológicos se establecieron en diez años y los idiomáticos, en francés, inglés y castellano.

En tercer lugar, tras haber aplicado los criterios de inclusión y de exclusión, se realizó una lectura exhaustiva para evitar duplicidades y se procedió a extraer la información más relevante para el estudio.

RESULTADOS (Anexo 1)

Las terapias basadas en la atención plena demuestran, en base a bibliografía consultada, que son eficaces y que tienen unos resultados positivos en los profesionales de enfermería que las realizan¹².

Está descrito que estas terapias provocan una mejoría en el agotamiento de los enfermeros, en su relajación y en la satisfacción con su entorno⁹. Los programas de reducción de SDP basados en la atención plena evidencian su eficacia para reducir el estrés y mejorar la salud de los profesionales de enfermería. Disminuyendo a su vez los síntomas de agotamiento, y aumentando su relajación y satisfacción con la vida¹².

Tal y como se refleja en la bibliografía disponible, la terapia más efectiva y que mejores resultados proporciona, según diferentes estudios, es el Mindfulness. Es una terapia de atención plena en el momento presente que ayuda a los profesionales sanitarios a reducir el SDP y a prevenir la probabilidad de padecerlo⁹.

Además, se describen mejoras significativas en los síntomas de agotamiento, relajación y satisfacción con la vida⁹.



La atención plena resulta muy efectiva y eficiente para ayudar a los profesionales de enfermería a manejar el estrés



La atención plena resulta muy efectiva y eficiente para

ARTÍCULO DE REVISIÓN

ANEXO 1

Base de datos	Descriptores	Total artículos	Útiles
Cinahl	burnout AND nursing AND Spain	54	4
	nursing burnout prevention AND mindfulness AND spain	10	2
	burnout AND mindfulness AND spain	1	1
	mindfulness AND prevention AND control AND burnout	53	9
PubMed	mindfulness AND prevention AND control AND burnout	39	7
	mindfulness AND prevention AND control AND burnout AND spain	1	1
	mindfulness AND nurs*	201	7

ayudar a los profesionales de enfermería a manejar el estrés, incluso cuando se interviene en un breve período de tiempo de 4 semanas⁹.

El uso de la atención plena es capaz de reducir y prevenir el SDP y también para generar actitudes positivas entre los profesionales de enfermería, fortaleciendo así las relaciones de proveedores de cuidados y pacientes y mejorar el bienestar de los profesionales¹².

El Mindfulness capacita a las personas para responder a las situaciones del día a día de forma consciente, en lugar de hacerlo de forma automática¹³. Podría ser una protección para el personal de enfermería contra el SDP, y económicamente rentable para los gestores, debido a los grandes costes e importantes problemas de gestión que el SDP genera en los profesionales¹⁴.

Dentro del mindfulness se encuentra el programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Un programa basado en la formación de la práctica contemplativa de la atención plena. Se realiza durante dos horas y media semanales por un periodo de ocho semanas¹⁴. Ha demostrado su eficacia en la reducción del estrés y en la mejora de la calidad de vida¹⁴. A parte de reducir el estrés, las intervenciones basadas en la atención plena pueden a su vez, aumentaron la capacidad de concentración y atención del personal de enfermería¹³.

Otros estudios demuestran que, tras la realización del programa, aumentó la empatía, autocompasión y serenidad

de los profesionales de enfermería, siendo elementos fundamentales en el cuidado del paciente^{15, 16, 17}.

Además, el MBSR parece que consigue disminuir el estrés, la depresión, la angustia y la ansiedad¹⁸. Del mismo modo, mejora la calidad de vida de las personas¹⁸, incluso con una aplicación del programa corto de MBSR (basado en 4 semanas) mejoraría el estrés percibido, pudiendo ser una herramienta muy valiosa para mejorar el bienestar de los profesionales de enfermería^{18, 19}.

Interviene en el bienestar del personal de enfermería, ya que la conciencia, el estado de calma interior y el entusiasmo que muestran los profesionales después de recibir el programa MBSR mejora, por lo que resultaría positivo para favorecer el rendimiento en el trabajo. Así mismo, aumenta la comunicación y la empatía con los compañeros y los pacientes, contribuye a analizar mejor las situaciones complejas y a controlar el estado emocional en situaciones de estrés¹⁹.

DISCUSIÓN

Dado que se conocen los factores desencadenantes del SDP en los profesionales de enfermería, resultaría interesante disponer de terapias eficaces y efectivas para reducir y prevenir este síndrome, aplicándolas mediante programas especiales dirigidos a los profesionales de enfermería para que puedan enfrentarse, de manera más efectiva al SDP y disminuir el absentismo laboral¹².

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Además, esta terapia se debería englobar dentro de una intervención útil y eficaz para las direcciones de enfermería de los centros hospitalarios españoles para reducir o prevenir el SDP ya que es muy importante la formación en técnicas de autocontrol y gestión del SDP que refuercen el optimismo y la autoestima de los profesionales de enfermería para que estos proporcionen una buena calidad de cuidados a los pacientes¹⁶.

De esta manera sería posible conseguir una mejora en la calidad de cuidados que la institución presta y se generarían condiciones protectoras en el ámbito laboral de manera continua^{8, 16}.

Por ello, se recomiendan como parte de la intervención los programas basados en Mindfulness, para la prevención y reducción del SDP, promocionando y favoreciendo actitudes positivas y logrando una mejora de la calidad de los cuidados enfermeros^{16, 18}.

Se debería proponer una intervención que sea de utilidad a las direcciones de enfermería de los centros hospitalarios, para poder reducir o evitar el SDP de sus profesionales de enfermería. De esta manera se podría conseguir una mejora de la calidad de cuidados que la institución presta^{3, 12, 14, 17, 1}.

A pesar de la información encontrada y de la importancia del SDP en el ámbito sanitario, los programas oficiales de formación continuada de los profesionales sanitarios en nuestro país no incluyen, por lo general, técnicas de reducción del SDP²⁰.

Se debe remarcar que, durante los últimos años, debido los resultados positivos que está dando, se imparten diferentes cursos de Mindfulness en distintos centros hospitalarios españoles. Esto demuestra, que cuidar "de los que cuidan" se está convirtiendo un reto para los diferentes centros, ya que a nivel organizativo y de gestión es más rentable impartir estas terapias que enfrentarse a los elevados costes que genera el SDP.

Los programas de atención plena, son por lo tanto, recomendados como una herramienta para disminuir el estrés y el SDP en los profesionales de enfermería.

Conclusiones

Los profesionales con SDP generan grandes costes e importantes problemas de gestión al sistema sanitario. Esto hace que sea necesario el diseño de estrategias por parte del mismo para lograr unas condiciones que protejan de este a los profesionales en el ámbito laboral.

Los programas de Mindfulness ayudarían a aumentar la conciencia plena y las respuestas positivas en las situaciones de estrés. Sería recomendable que los responsables de los centros sanitarios desarrollasen esta formación, para prevenir y tratar estas afecciones del personal de enfermería tan presentes en nuestro día a día.

Cada vez más se está considerando la aplicación de programas de REBAP (Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena) como parte de un programa integral de promoción de la salud para la enfermería de hospitalización.

ARTÍCULO DE REVISIÓN

REFERENCIAS

1. PRIDICAM. Diferencias entre "Síndrome de estar quemado o Burnout" y estrés laboral. SlideShare. 2013. Disponible en: <http://es.slideshare.net/PRIDICAM /infografia-bulling-bournout-28310603>.
2. Sánchez O. Diferencias entre el estrés y el síndrome de desgaste profesional o burnout. Laboral y Recursos Humanos. 2014. Disponible en: <http://laboralyrecursoshumanos.blogspot.com.es/2014/06/diferencias-entre-el-estres-y-el.html>
3. Torres C. Síndrome Burnout. Agenda Salud. 2001. Disponible en: http://www.satse.es/salud_laboral/sindrome_burnout.htm
4. Moreno-Jiménez B, González JL, Garrosa E. Desgaste profesional (burnout), personalidad y Salud percibida. Empleo, estrés y salud. 2001: 59-83.
5. Barrios MJ, Garzón C. Burnout en los profesionales de enfermería de salud mental. Reflexiones sobre el impacto del marco económico actual sobre este síndrome. Paraninfo Digital.2013; 19.
6. Botha E, Gwin T, Purpora C. The effectiveness of mindfulness based programs in reducing stress experienced by nurses in adult hospital settings: a systematic review of quantitative evidence protocol. JBI Database of Systematic Reviews & Implementation Reports, 2015; 13(10):21-29.
7. Sanclemente I, Elboj C, Iñiguez T. Burnout en los profesionales de enfermería en España. Estado de la cuestión. Metas Enferm. 2015; 17 (10): 17-23.
8. Grazziano ES, Ferraz ER. Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. Enferm. Glob. [Revista en la Internet]. 2010 febrero [acceso el 5 de septiembre de 2013]; (18): Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412010000100020&lng=
9. Mackenzie CS, Poulin PA, Seidman-R C. A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. Appl Nurs Res. 2006; 19 (2): 105-109.
10. Portero S, Vaquero M. Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral del personal de enfermería en un hospital universitario. Rev Latino-Am.Enfermagem.2015; 23 (3): 543-52.
11. Vallejo MA. Mindfulness. Papeles de Psicólogo, 2006; 27(2): 92-99.
12. Zoe N, Robina PM. The contribution of mindfulness to predicting burnout in the workplace. Personality and Individual Differences, 2016; 89:123-128.
13. Cate RC, Azocar F, Kreitzer MJ. The Impact of an Innovative Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Health and Well-Being of Nurses Employed in a Corporate Setting. J Workplace Behav Health. 2013; 28(2): 107-133.
14. Kabat-Zinn J. Mindfulness para principiantes. Barcelona: Editorial Kairós. 2016.
15. de Vibe M et al. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. BMC Med Educ. 2013; 13: 107.
16. Khoury B, Sharma M, Rush S, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. J.Psychosom Res. 2015; 78(6):519-28.
17. Erogul M et al. Abridged mindfulness intervention to support wellness in first-year medical students. Enseñar a Aprender Med. 2014; 26(4): 350-6. 32
18. Smith SA. Mindfulness-based stress reduction: an intervention to enhance the effectiveness of nurses' coping with work-related stress. Int J Nurs Conocimiento. 2014; 25(2): 119-30.
19. Asuero A, Rodríguez T, Pujol-Ribera E, Berenguera A, Moix J. Efectividad de una atención plena programa de educación en profesionales de atención primaria: un ensayo controlado pragmático. Gac Sanit. 2013; 27(6): 521 - 528.