

# Estrategias para Reducir el Burnout en Enfermeras de Cuidados Paliativos

Autora: Nerea Aizkorbe Munarriz  naizkorbemu@alumni.unav.es

Tutores: Jesús Martín Martín y Amaya Villanueva Lumbreras

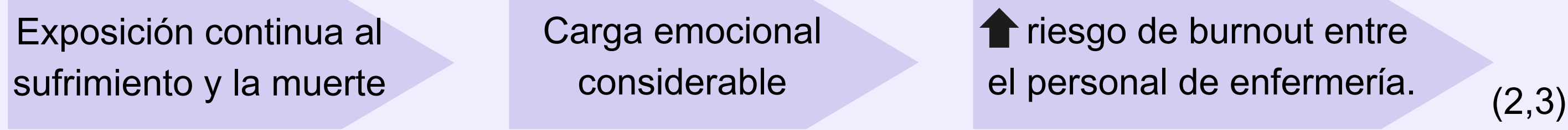


Universidad de Navarra

FACULTAD DE ENFERMERÍA

## INTRODUCCIÓN

- Los **cuidados paliativos** (CP) representan un enfoque integral destinado a mejorar la calidad de vida de pacientes y sus familias frente a enfermedades graves o potencialmente mortales (1).

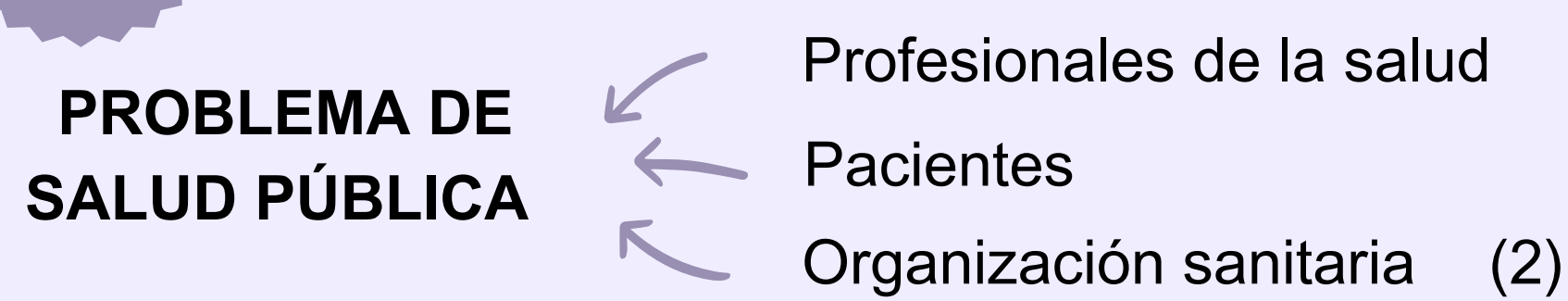


- BURNOUT**: Síndrome derivado del estrés prolongado en el entorno laboral (4).

1. *Agotamiento emocional*
2. *Despersonalización*
3. *Baja realización personal* (5)

Síntomas **físicos y emocionales** (4).

- **24-30%** de las enfermeras de cuidados paliativos sufren algún componente de este síndrome (6).



- Por lo tanto, es **fundamental implementar estrategias para mitigar el burnout** debido a su impacto negativo en el bienestar del personal de salud y en la calidad de la atención que brindan (2).

## OBJETIVO

Identificar estrategias y recomendaciones efectivas para mitigar el burnout en enfermeras de cuidados paliativos.

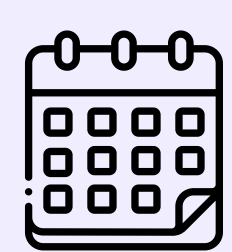
## METODOLOGÍA

Pregunta de investigación PICO:

P (población)	I (interés)	C (contexto)
Nursing	Burnout	"Terminal care"
"Nurses" [Mesh]	"Burnout syndrome"	"Supportive care"
	"Burnout, professional" [Mesh]	"Palliative care" [Mesh]

¿Qué estrategias reducen el burnout en las enfermeras de cuidados paliativos?

Revisión narrativa de la literatura



Octubre-Diciembre 2023



PubMed  
CINAHL  
PsycINFO

**LÍMITES**

- Año 2013-2023
- Español
- Inglés



Estudios obtenidos en bases de datos (n=412)

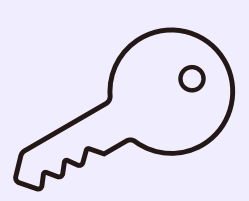
Estudios tras aplicación de límites (n=285)

Estudios tras eliminación de duplicados (n=184)

Selección tras lectura de título y/o resumen (n=43)

8 artículos seleccionados

Estrategia de búsqueda



Enfermeras  
Burnout  
Cuidados Paliativos

**Operadores booleanos:**

"AND" y "OR"

**Criterios**

- Estrategias aplicadas a enfermeras de CP para ↓ el burnout
- Estudios piloto, de protocolo, cuantitativos y revisiones sistemáticas
- Límites de idioma y año

- Intervenciones específicas para otros profesionales
- Literatura gris y tesis doctorales

## RESULTADOS

INTERVENCIONES

**Grupo Psicoterapéutico** (7)



- 10 sesiones en grupo de 90 min
- Facilita expresión y gestión de sentimientos

Disminución en el agotamiento emocional y mayor realización personal ✓

**Actividad Física en el Trabajo** (9)

- 5 sesiones semanales de 10 min

✗ No mostró efectos significativos en los niveles de agotamiento

✓ Mejora en el control del dolor, fatiga y calidad de vida.

**Arteterapia de Compasión plena** (8)

Arteterapia + Mindfulness

- Sesiones semanales de 3 horas

Autocuidado positivo, manejo del estrés, conciencia cognitiva, expresión emocional relacionada con la pérdida y el duelo

⓪ Hipótesis será efectiva para reducir el agotamiento y mejorar el bienestar

**Programa de Resiliencia** (10)

- 3 sesiones **educativas** de 90 minutos
- Fatiga por compasión y la autoconciencia de su impacto
- Formación y herramientas para identificar y manejar los factores estresantes, y autocuidado

✗ Tamaños del efecto pequeños a insignificantes

OTRAS INTERVENCIONES EFECTIVAS

- Meditación
- Coaching entre iguales
- Formación en comunicación
- Supervisión basada en arteterapia (11)

RECOMENDACIONES

EMPATÍA

↑ Empatía ↓ probabilidad de experimentar burnout

- ↑ logro personal
- ↓ agotamiento emocional
- ↓ despersonalización laboral



(12)

APOYO SOCIAL

• **Amortigua** del agotamiento asociado con altas demandas laborales.

• **Factor protector** contra agotamiento.



(13)

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO

- Bienestar físico
- Variedad de casos clínicos
- Actividades de interés personal
- Meditación y reflexión
- Pasión por la labor realizada
- Expectativas realistas
- Conexión emocional con pacientes

(14)

## CONCLUSIÓN

- Las intervenciones estudiadas muestran *resultados mixtos* en cuanto a su efectividad, se destacan varias **opciones prometedoras**:

→ Grupos psicoterapéuticos y la combinación de meditación mindfulness y arteterapia.

- Importancia de **factores protectores** que pueden ayudar a prevenir el agotamiento.

→ Empatía, apoyo social y mecanismos de afrontamiento.

**Implicaciones**

- Servicios de apoyo psicológico
- Grupos de apoyo entre pares
- Programas de autocuidado

Educación continua

- Talleres
- Seminarios
- Cursos en línea

- Investigaciones en enfermeras de CP

• Adaptación de intervenciones a particularidades culturales y laborales locales (España)

• Estudios a mayor escala para obtener datos más confiables.

## BIBLIOGRAFÍA

