**LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL Y LA PREVENCIÓN DEL “BURNOUT” EN ENFERMERÍA**

**Oscar Andrés Álvarez Ríos**

La enfermería como profesión es esencial en la estructura y funcionamiento de los sistemas de salud, pero dada la naturaleza de la profesión, el personal de enfermería está expuesto a múltiples factores de riesgo que pueden afectar la salud mental, tales como: jornadas de trabajo extensas, sobrecarga laboral, constante contacto con el sufrimiento humano, demandas emocionales intensas, entre otras. Lo anterior favorece la aparición del síndrome de desgaste profesional o burnout, este problema, cada vez es más reconocido en los profesionales de la salud. Por lo cual generar conciencia sobre la importancia de la propia salud mental no solo es un acto de autocuidado sino también una estrategia importante que permite mejorar la calidad asistencial y la seguridad en la atención de los pacientes.

**Importancia de la salud mental en el ejercicio de la enfermería:**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad” (OMS, 2022). En la profesión de enfermería, este concepto adquiere gran relevancia, pues la estabilidad emocional y psicológica de los profesionales encargados del cuidado de las demás personas, es determinante para la calidad de la atención brindada a las personas, familias y comunidades.

Mantener un equilibrio psicoemocional permite los profesionales de enfermería:

* Tener mayor claridad y seguridad a la hora de tomar decisiones clínicas.
* Tener una comunicación de forma efectiva con personas, familiares y los demás integrantes del equipo en salud.
* Afrontar situaciones críticas tales como: urgencias, muerte, sufrimiento, dolor ajeno, sin comprometer su bienestar personal.
* Evitar conductas negligentes en su cuidado derivadas del estrés y el cansancio.

Sin embargo, otros factores como la escasez de personal, los turnos prolongados y la exposición continua a ambientes de estrés y alta presión favorecen el deterioro de la salud mental y facilitan la aparición del burnout.

**El síndrome de burnout en profesionales de enfermería**

El *burnout* fue descrito por primera vez por Freudenberger (1974) y se caracteriza por tres características: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. En el personal de enfermería, se presenta con alta prevalencia y consecuencias graves, tanto para el profesional como para el sistema de salud.

El agotamiento emocional se puede manifestar con sentimiento de cansancio extremo y pérdida de energía; una despersonalización que lleva a actitudes frías o de deshumanización hacia los pacientes; y una disminución de la realización personal que puede producir sentimientos de ineficacia y frustración laboral. Esto no solo afecta la salud de los profesionales de enfermería, sino que también aumenta el riesgo de generar errores en la atención y llevan a una insatisfacción del paciente.

Algunos estudios refieren que entre un 30% y un 60% de los enfermeros presentan niveles moderados a altos de burnout, lo que refleja un problema importante que exige intervenciones preventivas y políticas de apoyo en las instituciones de salud (García et al., 2021).

**Prevención y autocuidado**

La prevención del síndrome de burnout y la promoción de la salud mental en los profesionales de enfermería deben abordarse desde dos niveles: uno individual y el otro organizacional.

A nivel individual:

* Autoconocimiento y autorregulación: reconocer signos tempranos de estrés crónico y buscar ayuda profesional.
* Hábitos de vida saludables: tener un sueño reparador, realizar ejercicio físico regular y tener una alimentación balanceada.
* Conocer técnicas de manejo del estrés: mindfulness, respiración consciente, pausas activas y meditación guiada.
* Contar con redes de apoyo social: tener encuentros y charlas con colegas, amigos o familiares para disminuir la carga emocional.

A nivel organizacional:

* Contar con suficiente personal para disminuir la sobrecarga en los profesionales de enfermería.
* Implementar programas de bienestar psicológico y emocional.
* Ofrecer espacios de descanso, alimentación y pausas activas.
* Reconocer el valor del trabajo de enfermería y promover incentivos laborales.

El autocuidado es una competencia profesional, ya que un profesional de enfermería con buena salud mental es más empático, seguro y eficiente en su práctica, garantizando cuidados con calidad y mejorando la seguridad del paciente.

La conciencia sobre la salud mental debe ir más allá de lo individual para ser parte de la cultura institucional, promoviendo el cuidado entre compañeros de trabajo, la empatía y el liderazgo, pueden reducir el impacto del estrés laboral.

Además, es importante que las universidades que forman profesionales de enfermería incluyan educación en autocuidado y manejo del estrés en los planes de estudios, lo cual ayudará a preparar a los futuros profesionales para afrontar las realidades emocionales de la práctica en enfermería.

En conclusión, la salud mental y la prevención del burnout en enfermería son temas de relevantes para garantizar la calidad en la atención, la seguridad del paciente y el bienestar. Crear conciencia en torno a estos aspectos no solo protege a quienes cuidan, sino que fortalece la atención en salud, por lo cual prevenir y atender el burnout en enfermería, debe ser una prioridad de las instituciones, las agremiaciones y los profesionales en enfermería.

**Bibliografía**

* García, D., Pérez, M. & Rojas, C. (2021). *Prevalencia del síndrome de burnout en personal de enfermería en América Latina: revisión sistemática*. Revista Latinoamericana de Enfermería, 29, e3456.
* Freudenberger, H. (1974). *Staff Burn-Out*. Journal of Social Issues, 30(1), 159-165.
* Maslach, C. & Leiter, M. P. (2017). *Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry*. World Psychiatry, 15(2), 103–111.
* Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
* Soto, L. & Vargas, E. (2020). *Estrategias de autocuidado en enfermería: una revisión narrativa*. Enfermería Actual en Costa Rica, 38, 1-10.