



PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y EL BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD: ROL DE LA ENFERMERÍA DEL TRABAJO

SERRANO-SAURA MD, ENRIQUEZ RIVAS- E, SAMPEDRO- GALLARDO MO, PEREZ-MORENO JU
GALINDO-LOPEZ EM

Palabras clave: burnout, profesionales de la salud

Introducción

El estrés laboral y el síndrome de burnout son problemas crecientes entre los profesionales de la salud, afectando su bienestar físico y mental, así como la calidad de la atención al paciente. La enfermería del trabajo tiene un papel fundamental en la detección temprana, prevención y gestión del estrés laboral mediante estrategias de salud ocupacional.

Objetivos

Evaluar el rol de la enfermería del trabajo en la prevención y manejo del estrés laboral y burnout en profesionales de la salud.

Metodología: Se empleó una combinación de revisión bibliográfica y un estudio descriptivo con encuestas aplicadas a profesionales de la salud. Se analizaron artículos científicos publicados entre 2019 y 2024 en bases de datos como PubMed y Scielo, además de normativas de la OMS y OIT sobre estrés laboral y burnout. Se encuestó a 150 profesionales de la salud (enfermeros, médicos y auxiliares) de hospitales y centros de salud, priorizando áreas de alta carga laboral como urgencias y UCI. Se aplicó un cuestionario con preguntas sobre niveles de estrés (Escala de la OMS), síntomas de burnout (MBI), factores desencadenantes y estrategias de afrontamiento. Intervenciones Analizadas: Pausas activas y técnicas de relajación. Apoyo psicológico y consejería. Fomento del autocuidado y bienestar laboral.

Resultados

El 60% de los profesionales de la salud reportó niveles altos de estrés laboral. El 45% presentó síntomas de burnout, con mayor prevalencia en enfermería y urgencias. Estrategias como pausas activas, apoyo psicológico y programas de autocuidado liderados por enfermería lograron reducir el estrés en un 40% y mejorar la satisfacción laboral en un 30%.

Conclusiones

La enfermería del trabajo desempeña un papel clave en la prevención del estrés laboral y el burnout a través de estrategias de educación, acompañamiento psicológico y promoción del bienestar. Se recomienda fortalecer los programas de salud ocupacional en hospitales y capacitar al personal en técnicas de manejo del estrés para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y la seguridad del paciente.