



ISSNe 2542-3444

VOLUMEN

11

Número 2 (2024)

Editorial

DRA. GÉNESIS BRICEÑO

Médico Cirujano de la Universidad de Los Andes, Mérida-Venezuela
Medicine Oregon Health & Science University (OHSU), Estados Unidos

En la actualidad, el ámbito laboral juega un papel fundamental en la vida de todas las personas, ya que es donde pasamos gran parte de nuestro tiempo. En los hospitales, este entorno es altamente demandante, tanto física como mentalmente, lo cual puede llevar al agotamiento de los profesionales de la salud, afectando su capacidad para tomar decisiones, comunicarse y manejar la presión; impactando directamente en la calidad de la atención al paciente. En los países en desarrollo, este desafío se agrava debido a la escasez de personal y la sobrecarga de trabajo.

El burnout, definido como el grado de fatiga físico y psicológico experimentado por una persona, es un síndrome reconocido por la OMS. Se caracteriza por agotamiento, negativismo y disminución de la eficiencia profesional, y es común entre los trabajadores de la salud debido a su exposición a situaciones emocionalmente desgastantes y la falta de tiempo para recuperarse, como en el caso de las enfermeras que cuidan a ancianos, trabajan en unidades con altas tasas de mortalidad, manejan el dolor, la pérdida, atienden a pacientes moribundos, brindan apoyo a familiares, enfrentan niveles elevados de estrés; factores que aumentan el riesgo de trastornos del estado de ánimo y ansiedad.

El estrés laboral, según el modelo de Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa (ERI) desarrollado por Siegrist, surge en entornos de salud ocupacional, cuando existe un desequilibrio entre el gran esfuerzo laboral y las bajas recompensas recibidas que pueden conducir a emociones negativas en los empleados.

Investigaciones recientes han demostrado que las intervenciones de *mindfulness* (atención plena) pueden ser aplicadas por los trabajadores tanto en situaciones cotidianas como estresantes. A continuación, se presentan algunas técnicas que pueden ser útiles:

- Respiraciones profundas: practicar la respiración consciente proporciona autocontrol y relajación.
- Observación de pensamientos: es la capacidad humana básica de poder estar en el momento presente, sin juzgar y plenamente atento.
- Identificación de emociones: reconocer y nombrar las emociones puede ayudar a gestionarlas mejor.
- Visualización: utilizar imágenes mentales para generar estado de relajación y control emocional.
- Conciencia: mantenerse atento del momento presente, de las sensaciones corporales y de la conducta emotiva.

El *mindfulness* al centrarse en el autocuidado y basándose en la evidencia científica, ofrece una herramienta efectiva para reducir el agotamiento de enfermeras y médicos en hospitales, ayuda a gestionar el estrés, las emociones, mejora la concentración, la empatía, fortalece la resiliencia, mantiene el bienestar emocional y el rendimiento óptimo en entornos complejos.