

FATIGA POR COMPASIÓN: CUIDAR CON RESILIENCIA



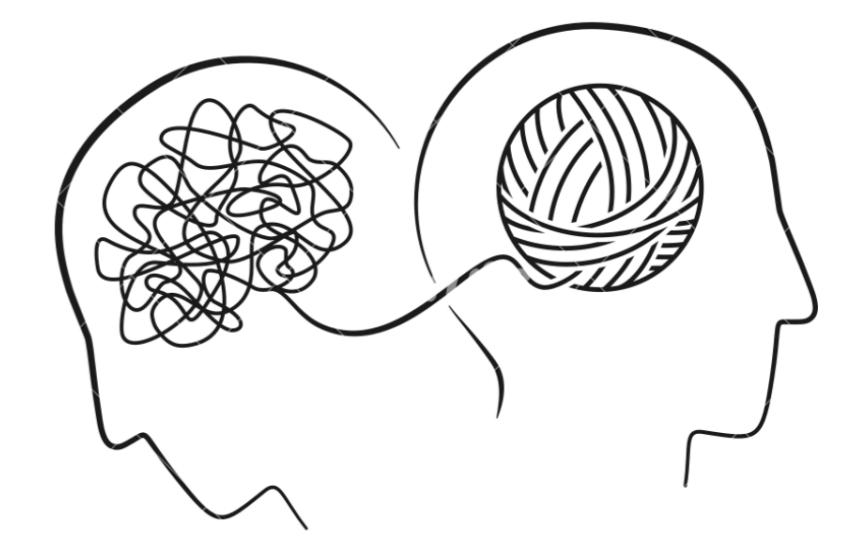
**GONZALO MARTÍN MARTÍN, MARÍA DEL CARMEN FLOR GÓMEZ, JAVIER SASTRE YAÑEZ,
ÁNGELA BUSTAMANTE GUTIÉRREZ, IRATI GÁRATE MÚGICA**



XI JORNADA ASTURIANA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEESME

INTRODUCCIÓN

La fatiga por compasión es un fenómeno que afecta a los profesionales de la salud, especialmente a las enfermeras de salud mental, cuya conexión emocional con los pacientes es fundamental. Esta condición se manifiesta como un agotamiento emocional derivado de la exposición constante al sufrimiento ajeno. Comprenderla resulta clave para desarrollar estrategias que promuevan el bienestar del personal y aseguren la calidad de la atención brindada.



OBJETIVOS

- Explorar las diferencias entre la fatiga por compasión y el burnout en enfermeras de salud mental.
- Analizar el impacto de esta fatiga en la calidad del cuidado y en la relación terapéutica con los pacientes.
- Proponer intervenciones organizacionales y personales que favorezcan la resiliencia.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica de estudios publicados entre 2014 y 2024 en bases de datos como PubMed, CINAHL y Scopus. Los criterios de inclusión consideraron artículos que abordaran específicamente la fatiga por compasión en enfermeras, así como aquellos que exploraran intervenciones para prevenirla. Se seleccionaron 15 artículos relevantes para el análisis.

DESARROLLO

Diferencias entre fatiga por compasión y burnout:

La fatiga por compasión se vincula con la implicación emocional y la exposición al sufrimiento del paciente, mientras que el burnout se relaciona principalmente con el estrés laboral prolongado y la falta de control. En salud mental, este tipo de fatiga conlleva una disminución del bienestar emocional y la capacidad de gestionar la carga afectiva, a diferencia del burnout, que genera despersonalización y desconexión emocional.

Resiliencia emocional en enfermeras de salud mental:

La resiliencia emocional es un factor crucial para mitigar los efectos de la fatiga por compasión. Estrategias como la atención plena y la regulación emocional han demostrado ser eficaces en el mantenimiento del bienestar. Programas de capacitación en mindfulness han mostrado mejoras en la capacidad de resiliencia y una reducción del agotamiento emocional en enfermeras. Además, la creación de espacios regulares para compartir experiencias ayuda a normalizar las emociones y a reducir el aislamiento.

Impacto en la calidad del cuidado y en la relación con los pacientes:

El agotamiento emocional derivado de la fatiga por compasión puede comprometer tanto la atención como la relación terapéutica, afectando la satisfacción del paciente y la efectividad del tratamiento. Fomentar la resiliencia permite a las enfermeras mantener un nivel adecuado de empatía y atención, fortaleciendo la relación terapéutica. Las sesiones de supervisión que promueven la reflexión sobre experiencias emocionales contribuyen a gestionar las reacciones y a mantener una conexión empática sin comprometer el bienestar.

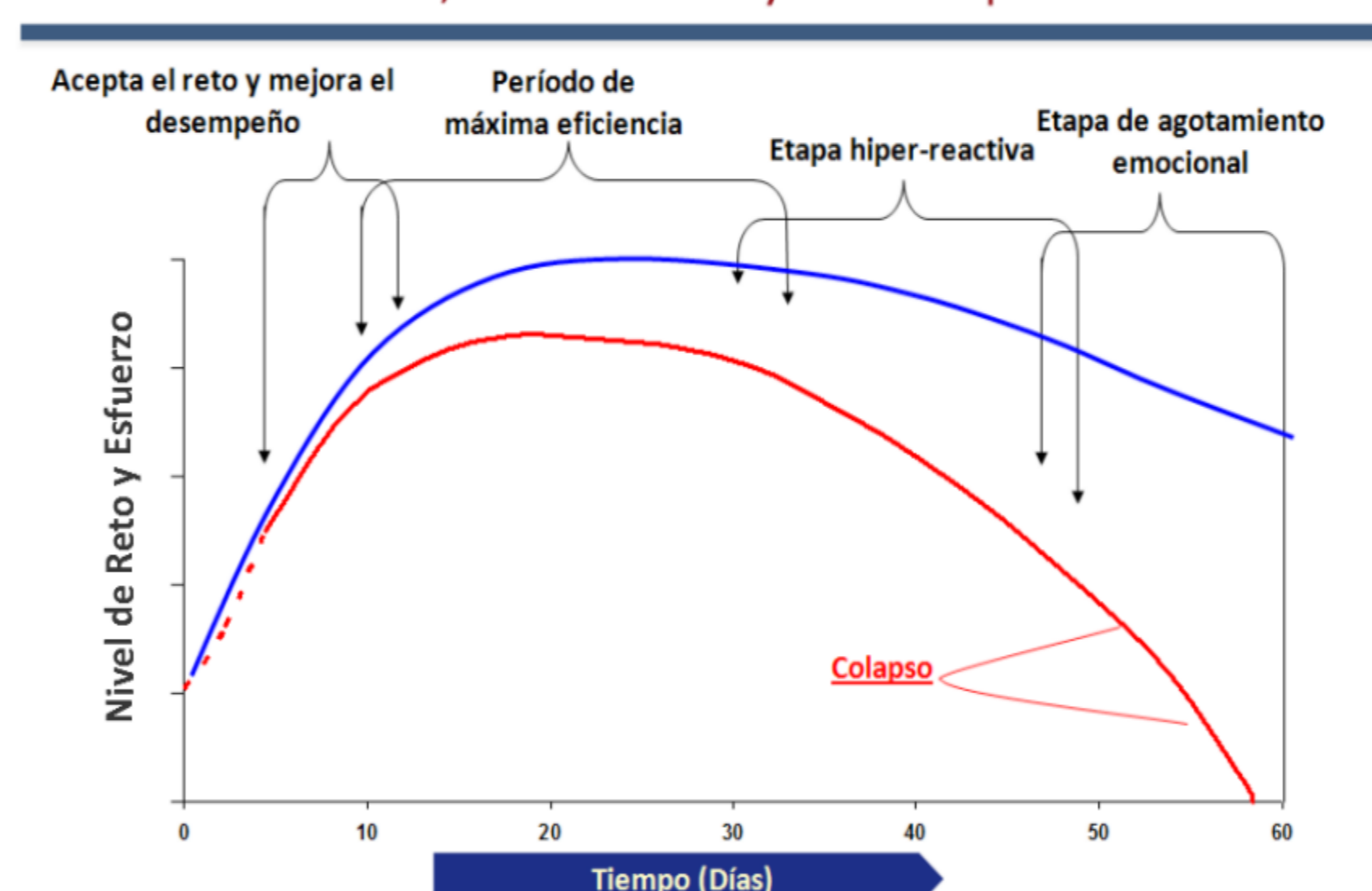
Intervenciones organizacionales:

Las instituciones de salud pueden implementar políticas dirigidas a abordar esta forma de agotamiento, como la rotación de tareas y la creación de espacios de apoyo emocional. Programas que proporcionen recursos y técnicas de autocuidado también son útiles para proteger el bienestar emocional del personal de enfermería. Adicionalmente, la flexibilidad horaria puede contribuir a la reducción del estrés y facilitar un mejor equilibrio entre las responsabilidades personales y laborales.

CONCLUSIONES

La fatiga por compasión representa un desafío significativo para las enfermeras en el ámbito de la salud mental, por lo que distinguirla del *burnout* es esencial para implementar estrategias adecuadas. Fomentar la resiliencia emocional mediante intervenciones organizacionales, como programas de mindfulness y grupos de apoyo, mejora tanto la calidad del cuidado como el bienestar del personal, garantizando una atención más eficiente y humanizada para los pacientes.

Estrés, Resiliencia y Desempeño



BIBLIOGRAFÍA

