19º ENCUENTRO DEL FORO DE ENFERMERAS DE SALUD MENTAL AEESME / COMUNIDAD DE MADRID

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE LA "FATIGA POR COMPASIÓN"

Nájera Franco, Virginia - González Luis, Julio
Nájera Franco , Verónica - López García, Saioa - Godoy Gómez, María

INTRODUCCIÓN

La fatiga por compasión es un fenómeno creciente en el ámbito de la enfermería, debido a la constante exposición al sufrimiento de los pacientes. Este término describe el agotamiento emocional y físico resultante del estrés acumulado por empatizar con personas en situaciones de vulnerabilidad. En el ámbito de la salud mental, las enfermeras están especialmente expuestas, ya que su rol demanda una implicación emocional constante. El autocuidado se plantea como una estrategia clave para prevenir y mitigar este fenómeno, promoviendo un equilibrio saludable entre el bienestar personal y el desempeño profesional (1-3).

OBJETIVO

Identificar las estrategias de autocuidado más efectivas para prevenir la fatiga por compasión en enfermeras de salud mental.

METODOLOGÍA

Revisión sistemática de la literatura en PubMed, Dialnet y Scielo. Los términos clave fueron: "fatiga por compasión", "enfermería", "salud mental" y "estrategias de autocuidado". Se seleccionaron artículos en inglés y español de los últimos 5 años.

DESARROLLO

Mindfulness y meditación: ayudan a las enfermeras a gestionar el estrés, mejorar su regulación emocional y reducir los síntomas de agotamiento emocional. El mindfulness promueve la atención plena en el presente, lo que ayuda a reducir la rumiación sobre situaciones de trabajo estresante (1,4,5).

Establecimiento de límites y desconexión: límites claros entre la vida profesional y personal es crucial para prevenir la fatiga por compasión. evitar la sobreimplicación emocional con los pacientes son estrategias recomendadas para mantener un equilibrio saludable (4).

Apoyo social y redes: el apoyo de compañeros de trabajo y redes sociales dentro y fuera del ámbito laboral resulta fundamental para reducir el estrés. La participación en grupos de apoyo puede proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias y recibir retroalimentación emocional (3).

Cuidado físico: la actividad física regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado se han destacado como una estrategia importante. El cuidado del cuerpo es esencial para fortalecer la capacidad de resistencia ante el estrés emocional (2,5).

Formación continua y supervisión clínica: permiten a las enfermeras desarrollar herramientas para enfrentar el desgaste emocional. La formación en inteligencia emocional y técnicas de afrontamiento son particularmente útiles en el ámbito de la salud mental (2).

CONCLUSIONES

En conjunto, las estrategias desarrolladas permiten a las enfermeras manejar la carga emocional de su trabajo, reduciendo el riesgo de desarrollar fatiga por compasión y burnout. También mejoran la satisfacción laboral y la calidad de la atención a los pacientes. Es fundamental que los sistemas de salud y las instituciones reconozcan la importancia del autocuidado y apoyen a las enfermeras en la implementación de estas estrategias, promoviendo un entorno laboral saludable y sostenible (1,4).

BIBLIOGRAFÍA