

XII ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / ANDALUCÍA

Claudia María García Fernández, Laura Jorquera Villar, Laura Dastis del Álamo.

INTRODUCCIÓN

Las enfermeras especialistas en salud mental enfrentan una alta exposición a situaciones emocionalmente demandantes, lo que las convierte en una población vulnerable al estrés laboral, la fatiga por compasión y el síndrome de burnout.

En los últimos años, diversas investigaciones han explorado el papel del mindfulness y el autocuidado como estrategias para mejorar su bienestar físico, emocional y profesional. Esta revisión bibliográfica tiene como objetivo sistematizar y analizar los hallazgos más relevantes en torno a estas prácticas.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica narrativa utilizando como fuentes de información bases de datos electrónicas: PubMed, Scopus, CINAHL, SciELO y Google Scholar.

Como criterios de inclusión se seleccionaron artículos en español e inglés, publicados entre 2015 y 2025, que abordaran el mindfulness o el autocuidado en enfermeras del ámbito de la salud mental. Tras aplicar criterios de calidad metodológica, finalmente se incluyeron 27 artículos.

BIBLIOGRAFÍA:



OBJETIVOS

1. Analizar la evidencia científica disponible sobre la efectividad del mindfulness en el bienestar de enfermeras especialistas en salud mental. Identificar las estrategias de autocuidado más frecuentes descritas en la literatura.
2. Explorar los beneficios, barreras y recomendaciones para la implementación de estas prácticas en el ámbito profesional.

DESARROLLO

La mayoría de los estudios revisados muestran que el mindfulness contribuye a reducir el estrés percibido, mejorar la regulación emocional y aumentar la resiliencia en enfermeras.

Las intervenciones basadas en MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) demostraron una alta eficacia cuando fueron integradas como programas institucionales.

El autocuidado se presentó en la literatura como un constructo multidimensional.

Las principales barreras identificadas fueron: falta de tiempo, escasa formación en mindfulness, y una cultura organizacional que no promueve el autocuidado del personal.

CONCLUSIONES

La literatura revisada respalda el valor del mindfulness y el autocuidado como herramientas clave para el bienestar integral de las enfermeras especialistas en salud mental. Su aplicación regular se asocia con beneficios tanto personales como profesionales. No obstante, para que estas prácticas sean sostenibles, se requiere un cambio de paradigma institucional que normalice el autocuidado como una competencia profesional y facilite recursos, formación y espacios específicos para su desarrollo.