



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL

FATIGA POR COMPASIÓN, UN DETERIORO INVISIBLE

ALICIA ARJONA LA ROSA, ANA AREOSO LÓPEZ, MIRIAM CANO FONTACABA



INTRODUCCIÓN

La fatiga por compasión engloba la fatiga consuntiva, estrés traumático secundario y pérdida de la satisfacción profesional. Es un riesgo creciente en profesionales sanitarios que trabajan con poblaciones mentalmente vulnerables.

En salud mental, la exposición continuada a sufrimiento, agresiones o demandas emotivas difíciles (frecuente en trastornos de personalidad) aumenta la probabilidad de agotamiento emocional y menor calidad del cuidado. A nivel regional, el clima de agresiones y hostilidad hacia profesionales sanitarios en Andalucía ha aumentado en los últimos años, contextualizando y potenciando factores estresores laborales.



DESARROLLO

Prevalencia e impacto: La literatura muestra que los profesionales de la salud mental presentan niveles relevantes de fatiga por compasión y estrés traumático secundario, asociados a burnout, disminución de la calidad asistencial y mayor rotación profesional. Los cuidadores familiares de personas con TP presentan elevada carga psicológica y riesgo de agotamiento, lo que retroalimenta tensión familiar y atención menos eficaz.

Contexto andaluz: Informes y noticias regionales recogen un aumento de episodios de agresión a profesionales sanitarios en Andalucía, factor que potencia la carga emocional y el riesgo de fatiga por compasión en plantillas de salud mental. Esto sugiere una necesidad de formación y de medidas organizativas específicas como protocolos de seguridad, supervisión y reducciones de carga.

Papel de la enfermería especializada: La enfermería de salud mental actúa como eje en la detección precoz de fatiga (observación de cambios conductuales y emocionales), intervención psicoeducativa y coordinación de autocuidado del equipo. Estudios y guías recomiendan formación en reconocimiento del estrés traumático secundario, habilidades de regulación emocional y acceso a supervisión clínica.

Estrategias e intervenciones eficaces: Las revisiones sistemáticas indican que intervenciones basadas en mindfulness, formación en afrontamiento, supervisión regular, apoyo entre pares, grupos de reflexión y medidas organizativas (reducción de cargas, horarios, protocolos de seguridad) reducen síntomas de fatiga por compasión. En cuanto a los cuidadores, programas psicoeducativos basados en DBT (adaptaciones tipo Family Connections) muestran beneficios en reducción de ansiedad y mejora de habilidades relacionales.

BIBLIOGRAFÍA



OBJETIVOS

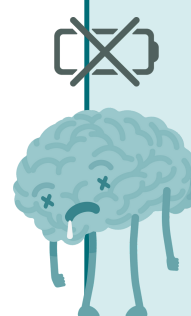
1. Sintetizar la evidencia reciente sobre prevalencia e impacto de la fatiga por compasión en profesionales y cuidadores de pacientes con trastornos de la personalidad.
2. Describir el papel específico de la enfermería de salud mental.
3. Revisar estrategias de afrontamiento y programas de intervención aplicables en Andalucía.

METODOLOGÍA

Búsqueda narrativa y selectiva, priorizando revisiones sistemáticas, estudios empíricos en contextos españoles y documentos institucionales regionales.



Se consultaron revisiones sobre prevalencia y eficacia de intervenciones (mindfulness, supervisión, formación en límites y autocuidado) y estudios sobre intervenciones dirigidas a familiares de pacientes con TP (adaptaciones basadas en terapia dialéctico-conductual).



CONCLUSIÓN

La evidencia respalda que la fatiga por compasión es un problema real y relevante entre profesionales de salud mental y cuidadores de pacientes con TP.

En Andalucía existe un contexto de riesgo basado en un aumento de agresiones y de población con trastornos de personalidad, que exige respuestas combinadas.

- Formación y recursos para enfermería especializada y otros profesionales.
- Programas psicoeducativos para familias, intervención organizacional
- Implementación de programas de autocuidado.

Resulta primordial priorizar evaluaciones locales (encuestas de plantilla y programas piloto) para adaptar intervenciones a los recursos y medir impacto en salud laboral y calidad asistencial.



COLEGIO OFICIAL DE
ENFERMERÍA DE CÓRDOBA

XII ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD
MENTAL AEESME / ANDALUCÍA