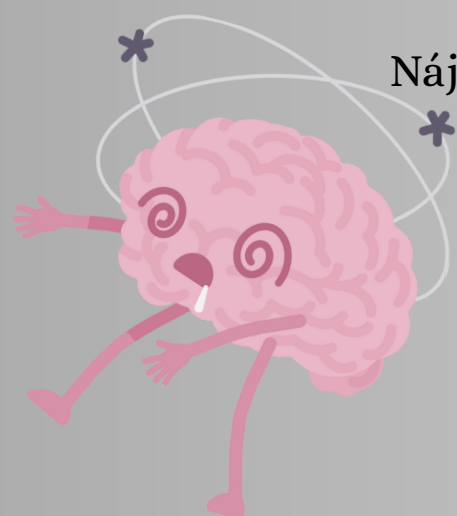


ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS PSICOEMOCIONALES PARA PROMOVER EL BIENESTAR EN ENFERMERÍA



Nájera-Franco Virginia; Velasco-Cabrero Victoria; Nájera-Franco Verónica; Peña-Granger Mercedes;
Fernández-Moreno David

INTRODUCCIÓN

El ejercicio profesional de la enfermería implica una alta demanda emocional derivada del contacto continuo con el sufrimiento y la vulnerabilidad humana. Esta exposición prolongada puede generar estrés, agotamiento y pérdida de motivación. En los últimos años, se ha incrementado el interés por desarrollar estrategias psicoemocionales que contribuyan al bienestar del personal de enfermería y reduzcan los efectos del desgaste profesional (1). Comprender las herramientas más efectivas resulta esencial para promover entornos laborales más saludables y sostenibles.

DESARROLLO

Las evidencias revisadas muestran que las intervenciones más eficaces para reducir el malestar emocional en enfermería incluyen programas de mindfulness, espacios de contención grupal, formación en autocuidado y acompañamiento entre pares (2,3). Estas acciones promueven la regulación emocional, la empatía y la resiliencia profesional.

El trabajo en red y la creación de espacios seguros para compartir experiencias favorecen la cohesión y disminuyen la sensación de aislamiento. A su vez, la formación institucional en habilidades emocionales permite integrar estas prácticas dentro de la cultura organizacional, asegurando su sostenibilidad en el tiempo (1,2).

Sin embargo, se identifican barreras persistentes, como la sobrecarga laboral, la escasez de recursos humanos y la falta de reconocimiento institucional. Además, el estigma asociado al cuidado del propio cuidador continúa limitando la búsqueda de apoyo emocional entre profesionales (4).

Frente a estos desafíos, se propone incorporar la perspectiva del bienestar emocional como competencia profesional básica, integrando la salud mental en los programas de formación continua y en las políticas de calidad asistencial.

BIBLIOGRAFÍA



OBJETIVOS

Analizar las estrategias psicoemocionales más efectivas para promover el bienestar y prevenir el desgaste emocional en profesionales de enfermería.

Identificar los principales factores emocionales asociados al agotamiento laboral en el personal de enfermería.

Explorar intervenciones psicológicas y grupales que favorezcan la resiliencia y el autocuidado.

Valorar la importancia del apoyo institucional en la implementación de programas de bienestar emocional.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica de carácter descriptivo a través de artículos de publicaciones en formato digital y base de datos: PubMed, Dialnet y Scielo. Las palabras clave empleadas fueron: “burnout”, “nursing”, “psychological interventions” y “self-carein caregivers”. Se seleccionaron artículos en inglés y español desde 2019 a 2025, que abordaran intervenciones de bienestar emocional dirigidas a enfermeros/as, excluyendo los centrados exclusivamente en aspectos técnicos o administrativos.



CONCLUSIONES

Cuidar a quienes cuidan requiere reconocer la carga emocional inherente al trabajo en enfermería. Las estrategias basadas en la escucha activa, el autocuidado guiado y el acompañamiento institucional son fundamentales para prevenir el desgaste y fortalecer la práctica clínica.

La implementación de intervenciones accesibles, participativas y sostenibles favorece la retención del personal, mejora la calidad asistencial y refuerza el sentido de pertenencia. Las organizaciones sanitarias deben comprometerse con políticas que garanticen espacios de bienestar y apoyo emocional, adaptadas a las necesidades reales de los equipos de enfermería (1-5).