

# Cuidarse para cuidar: el papel del autocuidado en la calidad del acompañamiento psicoterapéutico de las Enfermeras Especialistas en Salud Mental

Helena Sánchez-Alarcos Muñoz, Nuria Álvarez Sánchez, Pablo Torres Gallego de Lerma, Carmen Alcántara Sielva, Mercedes González Morcillo.  
Hospital Universitario Mancha Centro, Alcázar de San Juan.

## INTRODUCCIÓN

El ejercicio de la Enfermería en el ámbito de la Salud Mental (SM) implica una interacción constante con el sufrimiento emocional, el estrés y las demandas psicosociales de los usuarios. Este entorno puede generar desgaste profesional, fatiga por compasión y una disminución del rendimiento terapéutico si la Enfermera Especialista en SM no realiza estrategias adecuadas de autocuidado.

El autocuidado, entendido como la práctica consciente de atender las propias necesidades físicas, emocionales y espirituales, se reconoce como un componente esencial para sostener la SM de las Enfermeras Especialistas en SM y la calidad del vínculo terapéutico. Su desarrollo favorece la empatía, la presencia y la contención emocional, elementos clave en la práctica psicoterapéutica Enfermera.

## OBJETIVOS

- Identificar las principales estrategias de autocuidado empleadas por las Enfermeras Especialistas en SM.
- Evaluar la relación entre la práctica del autocuidado y los niveles de estrés laboral, empatía y satisfacción profesional.
- Comparar los efectos del autocuidado en la calidad del vínculo terapéutico frente a la ausencia de estas prácticas.

## METODOLOGÍA

Se realizó una **revisión bibliográfica descriptiva** con **enfoque cualitativo**.

- **Fuentes:** PubMed, Scielo, CINAHL y Google Scholar.
- **Palabras clave:** *self-care, mental health nursing, psychotherapeutic performance, burnout.*
- **Criterios de inclusión:** artículos en inglés o español publicados entre 2018 y 2025, centrados en la relación entre autocuidado y desempeño terapéutico en Enfermeras de SM.
- Se analizaron **11 artículos** seleccionados tras lectura crítica.
- Los hallazgos se organizaron en **tres categorías**.

## RESULTADOS

Categoría	Hallazgos
Prácticas de autocuidado	Las estrategias más frecuentes incluyen <b>mindfulness, descanso adecuado, supervisión clínica</b> y <b>apoyo entre pares</b> . Estas prácticas fortalecen la <u>resiliencia</u> , la <u>autoconciencia emocional</u> y la <u>empatía</u> .
Impacto emocional	El autocuidado se asocia con <b>menor estrés/burnout</b> y <b>mayor satisfacción profesional</b> . Favorece la <u>autorregulación emocional</u> y actúa como <u>factor protector</u> frente a la fatiga por compasión.
Repercusiones clínicas	Las enfermeras que practican autocuidado muestran <b>mayor empatía, comunicación efectiva</b> y <b>vínculo terapéutico estable</b> . A nivel institucional, se observan <b>mejores resultados clínicos, menor rotación laboral</b> y <b>mayor cohesión de equipo</b> .

Además, se subraya la necesidad de programas institucionales de bienestar y espacios de autocuidado sistemático en los Servicios de SM.

## CONCLUSIONES

El autocuidado de las Enfermeras de SM es un factor determinante en su desempeño psicoterapéutico.

Favorece la estabilidad emocional, mejora la calidad del vínculo terapéutico y contribuye a resultados clínicos positivos.

Las instituciones deben promover estrategias de bienestar profesional tales como supervisión emocional, formación en gestión del estrés y fomento del equilibrio vida personal-laboral.

*Fortalecer la cultura del autocuidado en Enfermería de SM protege la salud de la Enfermera Especialista en SM y potencia la efectividad y humanización del cuidado en este ámbito.*

## BIBLIOGRAFÍA

