

INTRODUCCIÓN

Las personas con esquizofrenia pueden experimentar autocrítica y autoestigma, aspectos que pueden afectar negativamente a su bienestar y proceso de recuperación^{1,2}. El autoestigma se ha asociado, además, con una menor adherencia terapéutica y una peor calidad de vida^{2,3}.

La autocompasión, basada en la autoamabilidad, la humanidad compartida y la atención consciente, se plantea como una estrategia prometedora para favorecer el bienestar psicológico y la recuperación⁴.

En este contexto, la proximidad y continuidad del cuidado sitúan a la enfermera de salud mental en una posición relevante para incorporar la autocompasión en el acompañamiento de las personas con esquizofrenia⁵.

OBJETIVOS

- Analizar la relación entre autocompasión, autocrítica y autoestigma en personas con esquizofrenia.
- Identificar intervenciones enfermeras dirigidas a fomentar la autocompasión y apoyar el proceso de recuperación.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión integrativa de la literatura científica en PubMed/MEDLINE, CINAHL y Google Scholar, combinando descriptores y términos relacionados con *"Schizophrenia"*, *"Self-Compassion"*, *"Self-Criticism"*, *"Self-Stigma"* y *"Nursing"*.

Se seleccionaron estudios atendiendo a su calidad científica, pertinencia temática y aplicabilidad a la práctica enfermera. La evidencia obtenida se complementó con la experiencia clínica en la Unidad de Salud Mental para elaborar propuesta de intervenciones enfermeras.

INTERVENCIONES ENFERMERAS PARA FOMENTAR LA AUTOCOMPASIÓN

Basadas en los componentes del modelo de autocompasión de Neff¹ y adaptadas a los cuidados de salud mental.

1. De la Autocrítica a la Autoamabilidad

Escucha activa, validación emocional y fortalezas:

Identificar expresiones de autocrítica y autoestigma y, mediante escucha activa y validación emocional, favorecer un diálogo interno más comprensivo y el reconocimiento de fortalezas^{2,3}.

Voz crítica: "No sirvo para nada, todo lo hago mal".

Autoamabilidad: "Estoy pasando un momento complicado, puedo intentar no ser tan duro conmigo mismo".

NIC: [4920] Escucha activa, [5270] Apoyo emocional, [5390] Mejora de la autoconciencia⁶.

2. Del Aislamiento a la Humanidad Compartida

Psicoeducación, apoyo social y participación:

Valorar sentimientos de aislamiento y rechazo, favorecer la integración social e identificar redes de apoyo. La psicoeducación puede contribuir al abordaje del autoestigma⁵.

Aislamiento: "Nadie entiende lo que me pasa, me siento solo".

Humanidad Compartida: "No soy el único que se siente así; puedo hablar de lo que me pasa y dejarme acompañar".

NIC: [5510] Educación para la salud, [5440] Mejora de los sistemas de apoyo⁶.

3. De la Sobreidentificación a la Atención Consciente

Expresión emocional, identidad y afrontamiento:

Favorecer la identificación y expresión de pensamientos y emociones sin juicio, ayudando a observarlos con mayor perspectiva y sin quedar absorbido por ellos. Reforzar estrategias de afrontamiento adaptadas al estado clínico².

Sobreidentificación: "Soy un enfermo".

Atención Consciente: "Estoy sintiendo síntomas difíciles, pero estos no definen quién soy, puedo parar un momento y ver las cosas con más calma".

NIC: [5230] Mejora del afrontamiento, [5390] Mejora de la autoconciencia⁶.

IMPACTO POTENCIAL EN LOS CUIDADOS

La evidencia disponible sugiere que este abordaje puede contribuir a:

- Disminuir la autoestigma y autocrítica.
- Disminuir el malestar emocional.
- Aumentar el afrontamiento y recuperación personal²⁻⁵.

CONCLUSIONES

La incorporación de la autocompasión a los cuidados de salud mental puede complementar el abordaje de la autoestigma y la autocrítica en personas diagnosticadas de esquizofrenia.

La enfermera de salud mental mediante la relación terapéutica, la psicoeducación y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, puede desempeñar un papel relevante en el desarrollo de una relación más compasiva con uno mismo y orientada a la recuperación.

Aunque los resultados son prometedores, se requieren más estudios que evalúen la efectividad de intervenciones enfermeras específicas dirigidas a fomentar la autocompasión en esta población.

BIBLIOGRAFÍA

1. Neff KD. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self Identity. 2003;2(2):85-101. doi:10.1080/15298860309032.
2. Toshi K, Nakanishi M, Sakai M, Yoshii H. Association between self-stigma and self-compassion in patients with schizophrenia: a longitudinal study from hospital admission to first follow-up after discharge. Jpn J Nurs Sci. 2025;22(1):e12648. doi:10.1111/jjns.12648.
3. Kumari S, Joseph J, Singh B. Nurse-led brief psycho-education on self-stigma among clients with schizophrenia and affective disorders: Solomon four-group design. Appl Nurs Res. 2023;69:151657. doi:10.1016/j.apnr.2022.151657.
4. Luo H, Li YL, Luo XJ, Xia L, Xiao J, Xiao H, et al. The efficacy of psychoeducation-based programs on internalized stigma in patients with schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. Psychiatry Res. 2025;350:116540. doi:10.1016/j.psychres.2025.116540.
5. Mavituna S, Hahn E, Hahne I, Bergmann N, Pijnenborg M, Ta TMT, et al. Compassion-based approaches: a systematic review of their effectiveness and acceptability in schizophrenia spectrum disorders. Curr Psychol. 2023;42:16868-16882. doi:10.1007/s12144-022-02908-3.
6. Wagner CM, Butcher HK, Clarke MF. Nursing Interventions Classification (NIC). 8th ed. Elsevier; 2023.