



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

LA SALUD MENTAL DE LAS ENFERMERAS
PROGRAMA DE SALUD

NURSES' MENTAL HEALTH
HEALTH PROGRAM

Autor

Raúl Pérez González

Director

Sergio Hijazo Larrosa

Facultad de Ciencias de la Salud
Curso 2023 - 2024

ÍNDICE

1. Resumen.....	1-2
2. Introducción.....	3-6
Justificación.....	5-6
3. Objetivos	6
Objetivo general.....	6
Objetivo específico.....	6
4. Metodología.....	6-8
Diagrama de flujo.....	7
5. Diagnósticos NANDA.....	8-9
6. Estrategias del programa.....	9-15
Descripción y propósitos del programa.....	9-12
Cronograma.....	10
Requerimientos y presupuesto.....	11-12
Sesiones.....	12-15
Sesión de sensibilización e información.....	12-13
Entrenamiento de técnicas de relajación y mindfulness.....	13-14
Sesión de musicoterapia: armonizando el cuidado.....	14-15
7. Conclusiones.....	15-16
8. Bibliografía.....	17-18
9. Anexos.....	19-32

RESUMEN

Introducción:

La enfermería es una profesión estresante que puede conllevar a condiciones como la fatiga por compasión y el burnout. Esto provoca una reducción de la satisfacción profesional y de la calidad asistencial que se ofrece. Entre las prácticas eficaces para reducir el estrés encontramos algunas como el mindfulness, el yoga y la musicoterapia.

Objetivo principal:

Mejorar la salud mental y el bienestar de los profesionales de enfermería, proporcionando herramientas y recursos para gestionar el estrés, promover el autocuidado y mejorar la resiliencia.

Metodología:

Se ha realizado una revisión bibliográfica a través de Pubmed y se ha consultado la literatura gris de otras páginas como la Asociación Aragonesa de Musicoterapia, Elsevier o Psiconotas. A continuación, se ha realizado una serie de sesiones teóricas y prácticas con el objetivo de dar a conocer distintos métodos de mejora de la salud mental. Se han realizado encuestas de aprovechamiento para evaluar la efectividad de las sesiones.

Conclusión principal:

Hay muchos factores que aumentan el estrés en la enfermería, tanto dentro del propio trabajo como fuera del mismo. Este estrés puede desembocar en condiciones como la fatiga por compasión o el burnout. Se ha demostrado que las prácticas mente-cuerpo, como el yoga y el mindfulness, y otras como la musicoterapia son muy útiles para la reducción del estrés y, en concreto, para combatir estas condiciones. Son condiciones que afectan al profesional a la hora de trabajar, por lo cual, es muy importante contar con el área de riesgos laborales para elaborar un programa de mejora de salud mental en el profesional de enfermería.

Palabras clave: profesional de enfermería, salud mental, burnout, fatiga por compasión, musicoterapia, yoga, mindfulness.

ABSTRACT

Introduction:

Nursing is a stressful profession that can lead to conditions such as compassion fatigue and burnout. This causes a reduction in professional satisfaction and the quality of care offered. Among the effective practices to reduce stress we find some such as mindfulness, yoga and music therapy.

Main goal:

Improve the mental health and well-being of nursing professionals, providing tools and resources to manage stress, promote self-care and improve resilience.

Methodology:

A bibliographic review has been carried out through Pubmed and the gray literature of other webs such as the Aragonese Association of Music Therapy, Elsevier or Psiconotas has been consulted. Next, a series of theoretical and practical sessions were held with the aim of introducing different methods of improving mental health. Use surveys have been carried out to evaluate the effectiveness of the sessions.

Final thoughts:

There are many factors that increase stress in nursing, both within the job itself and outside of it. This stress can lead to conditions such as compassion fatigue and or burnout. Mind-body practices, such as yoga and mindfulness, and others such as music therapy, have been shown to be very useful for reducing stress and, specifically, for combating these conditions. They are conditions that affect the professional when working, which is why it is very important to count with the area of occupational risks to develop a program to improve mental health in nursing professionals.

Key words: nursing professionals, mental health, burnout, fatigue compassion, music therapy, yoga, mindfulness.

INTRODUCCIÓN

En la profesión de enfermería, la atención integral al paciente nos recuerda que no solo se tienen en cuenta las técnicas que se les realiza o los medicamentos que se les administra, sino que los trabajadores adoptan una personalidad solidaria y compasiva, requerida por la propia profesión, con el objetivo de brindar apoyo emocional hacia personas que se encuentran en un momento de angustia física y emocional. A veces, los profesionales de enfermería se encuentran con diferentes circunstancias en su vida que contribuyen en el desarrollo de un menor rendimiento laboral por una menor satisfacción laboral, por fatiga de compasión y/o agotamiento (Burnout). (Y. Y. Zhang, Zhang, et al., 2018; Ruiz-Fernández, Pérez-García, et al., 2020)

Algunos factores que afectan en la salud mental del profesional se encuentran en la propia profesión, como la carga de trabajo excesiva, falta de recursos humanos, necesidad de abordar el proceso de muerte de un paciente, interacciones con pacientes y sus familias, la rotación de turnos y el entorno de trabajo, además de otras circunstancias ajenas al trabajo. También, es común en el ámbito sanitario estar expuestos a constantes situaciones impredecibles y momentos estresantes para los que a veces el profesional no está preparado (Delaney, 2018; Ruiz-Fernández, Pérez-García, et al., 2020). Una mejor educación y formación podría moderar el impacto del estrés, la fatiga por compasión y el burnout mejorando la calidad de vida de las enfermeras (Y. Y. Zhang, Han, et al., 2018).

El término Burnout o agotamiento, se define como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo. Se caracteriza por un conjunto de comportamientos y actitudes negativas que parten de la tensión laboral y van acompañadas de frustración, impotencia e incapacidad para cumplir con los objetivos laborales (Ruiz-Fernández, Pérez-García, et al., 2020). La enfermería puede resultar estresante para muchos de los profesionales dando lugar a esta condición (Monsalve-Reyes et al., 2018).

Por otro lado, la fatiga por compasión se define como el agotamiento físico y mental y el retraimiento emocional que sufren aquellos que cuidan a personas enfermas o traumatizadas durante un tiempo prolongado (Peters, 2018). Como he hecho referencia antes, la solidaridad y la empatía son características de la propia profesión de enfermería. El constante contacto con los pacientes en situaciones difíciles y el apoyo emocional que necesitan y, por tanto,

brindamos, puede ser desgastador o poco llevadero para algunas personas. Se produce entonces un desequilibrio entre la energía compasiva que damos y la recuperación de esta energía que se necesita para volver a brindar ese tipo de asistencia. Ahí surge la fatiga por compasión (Delaney, 2018; Ruiz-Fernández, Pérez-García, et al., 2020).

Es un estado que afecta individualmente a los profesionales fuera del lugar de trabajo. Influye en las relaciones con familiares y amigos, reduce la satisfacción y provoca resultados negativos en su salud mental pudiendo provocar ansiedad, depresión, estrés... (Alreshidi & Rayani, 2023).

Tanto la fatiga por compasión y el Síndrome de Burnout no solo afectan negativamente al bienestar mental de las enfermeras, sino que también afectan a la calidad de atención y, por tanto, a los resultados de los pacientes y su satisfacción con la atención sanitaria que reciben. (Sinclair et al., 2017; Ruiz-Fernández, Pérez-García, et al., 2020).

Actividades como la musicoterapia o el yoga y el mindfulness han resultado útiles para combatir estas condiciones (Ruiz-Fernández, Ortíz-Amo, et al., 2020; Cohen et al., 2023).

Las prácticas que trabajan la mente y el cuerpo son muy buenas intervenciones para el manejo del estrés en la enfermería. Según diferentes artículos, enfermeras de distintas especialidades han declarado su mejoría después de implementar este tipo de técnicas (Hilcove et al., 2021).

Una práctica mente-cuerpo con grandes beneficios para el autocuidado es el yoga. Hay evidencias que respaldan la eficacia del yoga para mejorar la salud física y mental, y aunque los estudios acerca del yoga para la reducción del agotamiento emocional en enfermeras son muy poco frecuentes, los pocos que hay muestran hallazgos que corroboran la premisa de que el yoga puede ser una práctica eficaz para la reducción del agotamiento (Alexander et al., 2015; Hilcove et al., 2021). En algunos casos, los programas de yoga se han adaptado para satisfacer las necesidades del entorno laboral realizando sesiones menos invasivas en el tiempo y que se llevan a cabo en el lugar de trabajo, asociadas con meditación diaria en casa (Cocchiara et al., 2019).

Por otro lado, encontramos el mindfulness, una práctica que incluye la meditación. El objetivo de esta práctica es el compromiso con el momento presente que permite desarrollar una actitud de apertura y de aceptación sin prejuicios (La Torre et al., 2020). Según varios estudios se

muestra que el mindfulness es una de las prácticas más utilizadas para mejorar el burnout en enfermeras (Aryankhesal et al., 2019) y en otros se confirma que también permite una mejoría significativa en la salud y bienestar de enfermería (Hilcove et al., 2021). Reduce el agotamiento laboral entre profesionales de la salud, y en concreto en enfermeras, mejora su salud mental y podría utilizarse para la promoción de salud en el lugar de trabajo (Montero-Marin et al., 2015).

La música está muy relacionada con la reducción del estrés indicado por la respuesta fisiológica del cuerpo y por la reducción de emociones negativas y otros sentimientos como preocupación, estados de ansiedad o inquietud. También se asocia con un aumento de emociones positivas y, además, hay evidencias de reducción de los niveles de estrés en el trabajo al escuchar música relajante durante un periodo de tiempo (Stallter & Gustin, 2021; Colin et al., 2023). Es por ello que se ha recomendado la musicoterapia para la reducción del estrés y como método para tratar la ansiedad y, en concreto, para reducir los síntomas asociados con la fatiga por compasión (Rahayu et al., 2023; Colin et al., 2023).

En este programa de salud se contará con la escala MBI que ha sido utilizada en otros estudios como método para evaluar el agotamiento en los profesionales (X. J. Zhang et al., 2020). Se trata de una escala de 22 ítems en forma de afirmaciones acerca de sentimientos y actitudes del profesional. En la escala se indica la frecuencia con la que se siente cada uno de esos 22 enunciados con el objetivo de medir el desgaste profesional. La escala está dividida a su vez por 3 subescalas con las cuales se evalúa el nivel de desgaste.

JUSTIFICACIÓN

La principal motivación de este trabajo han sido las prácticas de Enfermería realizadas durante los cursos académicos de los años 2021-2024. Las prácticas constan de algunos módulos que impactan a la hora de ver la influencia tanto del estrés externo al trabajo, como del desgaste emocional y físico que produce el mismo sobre el rendimiento de las enfermeras. Los módulos que más me impactaron fueron una planta de Cuidados Paliativos y una planta de Oncología.

Conocemos enfermeras con hijos, enfermeras cuyos familiares se encontraban ingresados en la misma planta, enfermeras estudiantes, etc. que, debido a su situación personal, no parecen rendir de la misma manera que otras enfermeras. La enfermería es una profesión muy personal

e íntima, donde el trato con el paciente se considera esencial, característico y muy importante de tener en cuenta. En una profesión así, se necesita una estabilidad física, sí, pero también mental, algo que todavía no se le da la importancia suficiente.

Por ello el objetivo de este trabajo es crear un programa de salud para que los profesionales de enfermería puedan trabajar su salud mental y cuidarla a través prácticas y actividades.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la salud mental y el bienestar de los profesionales de enfermería, proporcionando herramientas y recursos para gestionar el estrés, promover el autocuidado y mejorar la resiliencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar y abordar los factores estresantes específicos e individuales.
2. Proporcionar recursos para mejorar la salud mental y promover prácticas de autocuidado y técnicas de manejo del estrés en el área de prevención de riesgos laborales.
3. Ayudar a los profesionales a encontrar las actividades que mejor se acomode a sus gustos y su experiencia para fortalecer su salud mental.

METODOLOGÍA

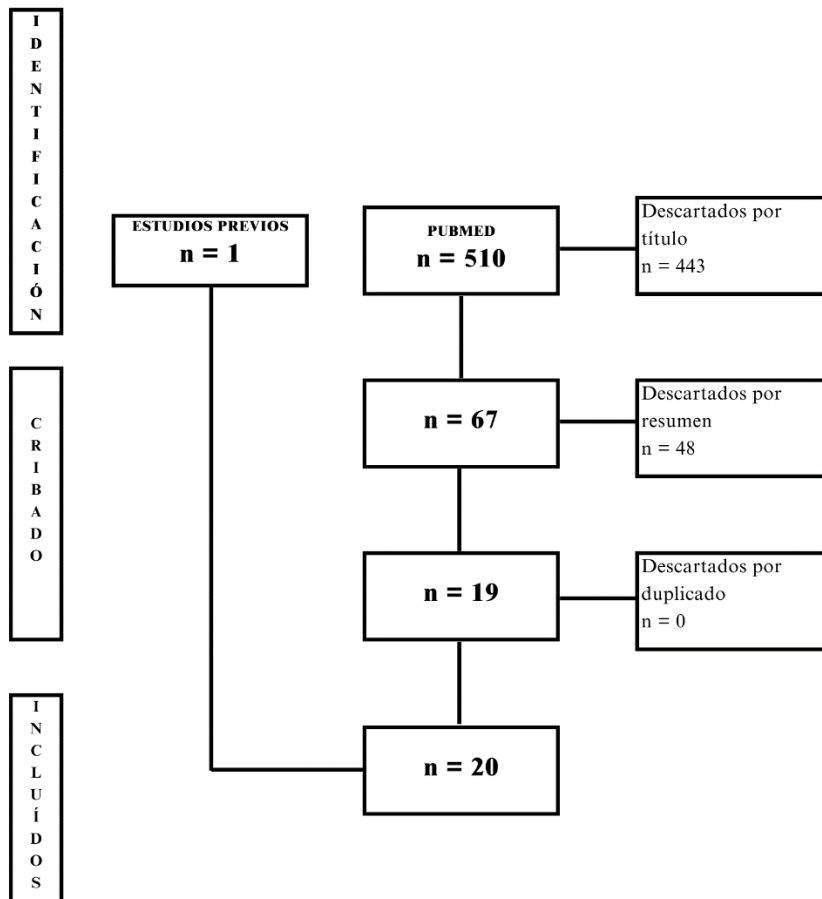
Para realizar la metodología de este proyecto, se han seguido los pasos de la declaración PRISMA 2020. (Page et al., 2021)

Los artículos científicos usados (Anexo 4) se consiguieron mediante la búsqueda bibliográfica realizada en la base de datos de Pubmed, a la cual pertenecen todos los artículos citados a excepción de uno de ellos de aportación externa. Además, se ha consultado literatura gris de otras páginas webs como la Asociación Aragonesa de Musicoterapia, Elsevier o Psiconotas.

En Pubmed, para realizar la búsqueda se utilizaron las palabras clave: “burnout”, “nursing professionals”, “compassion fatigue”, “covid”, “music therapy” y “yoga”, que fueron combinadas mediante los operadores booleanos: “AND” y “NOT”.

Los criterios de inclusión se basan en artículos que tratan sobre profesional de enfermería y su salud mental, priorizando aquellos que hablan sobre Burnout y fatiga por compasión, con una antigüedad máxima de 10 años. También en algunas búsquedas se utilizó el filtro “abstract”. En algunos artículos, los criterios de exclusión se basan en aquellos que tratan de la salud mental del profesional de enfermería durante la pandemia de COVID-19 o en referencia a ella.

DIAGRAMA DE FLUJO



Las búsquedas que se realizaron fueron:

- (Burnout) AND (nursing professionals) AND (compassion fatigue) NOT (covid).
Con un total de 405 resultados en los últimos 10 años y tras utilizar el filtro “abstract”.
- (Music therapy) AND (burnout).
Con un total de 19 resultados en los últimos 10 años.
- (Yoga) AND (burnout).
Con un total de 86 resultados.

Para elaborar este trabajo también se ha utilizado la web NNNConsult. Se trata de una herramienta online que permite consultar los diagnósticos de enfermería desarrollados por Nanda International (NANDA), los resultados de la Nursing Outcomes Classification (NOC) y las intervenciones de la Nursing Interventions Classification (NIC).

Al tratarse de un programa de salud dirigido hacia una población concreta (el profesional de enfermería), se recurre a los diagnósticos NANDA y las clasificaciones NOC y NIC para conocer mejor sus características y realizar una mejor intervención.

Este programa de salud se va a realizar a través de sesiones teóricas y prácticas. Se realizarán encuestas de aprovechamiento para conocer la opinión de los participantes y la efectividad de las sesiones.

DIAGNÓSTICOS NANDA

DOMINIO 11: Seguridad/Protección

NANDA: [00265] Riesgo de lesión ocupacional.

- NOC [1809] Conocimiento: seguridad personal.
 1. NIC [5606] Enseñanza: individual.
 2. NIC [6489] Manejo ambiental: seguridad del trabajador.
- NOC [1911] Conductas de seguridad personal.
 1. NIC [5510] Educación para la salud.
 2. NIC [6610] Identificación de riesgos.

DOMINIO 9: Afrontamiento/Tolerancia al Estrés

NANDA: [00177] Estrés por sobrecarga.

- NOC [1402] Autocontrol de la ansiedad.
 1. NIC [5960] Facilitar la meditación.
 2. NIC [4400] Musicoterapia.
- NOC [1862] Conocimiento: manejo del estrés.
 1. NIC [5820] Disminución de la ansiedad.
 2. NIC [5240] Asesoramiento.

ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA

DESCRIPCIÓN Y PROPÓSITO DEL PROGRAMA

La población diana de este programa es el profesional de enfermería de un hospital de Zaragoza. La captación de los participantes se realizará durante los meses de julio y agosto. Nos pondremos en contacto con las supervisoras de diversas plantas de un hospital para promocionar este programa y se colgarán posters sobre el programa en los controles de enfermería de las plantas (Anexo 1). El póster cuenta con un código QR a través del cual se podrá reservar una plaza para asistir al programa. A cada sesión podrán asistir un total de 20 personas formadas por las enfermeras del hospital donde se realizará el programa.

Para lograr alcanzar los objetivos propuestos para este programa de salud, se realizarán 3 tipos de actividades realizadas durante el mes de septiembre de 2024. Para ello contaremos con el área de prevención de riesgos laborales y con profesionales de enfermería del trabajo y de salud mental, que realizarán algunas de las sesiones y nos ayudarán a captar a los participantes.

Tabla 1. CRONOGRAMA.

	MESES											
	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
CAPTACIÓN Y PROMOCIÓN												
SESIÓN 1												
SESIÓN 2												
SESIÓN 3												

Tabla 2. REQUERIMIENTOS Y PRESUPUESTO.

	RECURSOS		
	HUMANOS	LOGÍSTICOS	MATERIALES
PREPARACIÓN PREVIA			Póster (50 unidades): 3*30 = 150€
SESIÓN 1	1 enfermera de salud mental y 1 enfermera del trabajo: 90 €/h. 90*2*2 = 360	- Sala de docencia: 25€/h: 25€.	- Ordenador y proyector de la propia sala equipada para la sesión.
SESIÓN 2	Profesional del mindfulness y yoga: 150 € / h, 4 sesiones de 1 hora cada una = 600€	- Sala de docencia: 25€/h: 25€.	- Esterillas incluidas en el presupuesto del profesional de yoga y mindfulness. - Impreso escala MBI 30 copias: 0.02*30 = 60 cts. - Impreso de encuesta de aprovechamiento 30 copias: 0.02*30= 60 cts.

Tabla 2. REQUERIMIENTOS Y PRESUPUESTO. (continuación)

	RECURSOS		
	HUMANOS	LOGÍSTICOS	MATERIALES
SESIÓN 3	Asociación de musicoterapia de Aragón: 150 €/h, 2 sesiones de 1 hora cada una = 300€	- Sala de docencia: 25€/h: 25€.	- Instrumentos de la propia asociación de musicoterapia. - Ordenador y altavoces de la propia sala equipada para la sesión. - Impreso de encuesta de aprovechamiento 30 copias: 0.02*30= 60 cts.

Total del presupuesto: 1486.8 €

SESIONES

1. SESIÓN DE SENSIBILIZACIÓN Y EDUCACIÓN

Esta sesión consistirá en una charla informativa sobre la salud mental y las técnicas que nos pueden ayudar a mejorarla. Se impartirá 2 veces (para facilitar la asistencia según disponibilidad): la primera el martes 3 de septiembre a las 11 de la mañana y la segunda el

jueves 5 a las 6 de la tarde. Se realizará la charla en las salas de formación del hospital equipadas especialmente para la sesión (ordenador y proyector).

Estructura:

1. Introducción (5 minutos): se dará la bienvenida al grupo y se darán las gracias por acudir a la charla. Se hará una breve introducción de lo que se va a hablar y se dará comienzo a la sesión.
2. Términos importantes (20 minutos): en esta fase, a través de una presentación, se hablará sobre la importancia de la salud mental y se explicarán de términos como el estrés, la ansiedad, la resiliencia, la fatiga por compasión y el síndrome de burnout o agotamiento.
3. Escala MBI (10 minutos): se explicará en qué consiste la escala MBI y se animará a realizar de manera anónima la escala que será proporcionada a los participantes a través de un impreso (Anexo 2). Después la recogeremos.
4. Técnicas (20 minutos): en esta parte de la sesión se informará sobre la importancia del autocuidado y el manejo del estrés dirigido específicamente a la profesión de enfermería. A continuación, la sesión seguirá con la explicación de varios métodos útiles para la reducción del estrés y para combatir situaciones como el burnout y la fatiga por compasión, entre ellos el mindfulness, el yoga y la musicoterapia. Se explicará que el objetivo de las siguientes dos sesiones es que cada uno descubra de manera individual cuál es la técnica que más le ayuda a relajarse y alcanzar el bienestar mental.

2. ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MINDFULNESS

Esta sesión se impartirá 4 veces (para facilitar la asistencia según disponibilidad y por si alguien quiere repetir). Se realizará en un aula preparada para la práctica del yoga y mindfulness. Para ello contaremos con un profesional del Yoga y Mindfulness. El objetivo de esta sesión es fomentar la atención plena, reducir el estrés y promover la relajación física y mental. Se realizarán 2 sesiones (60 minutos) por semana, durante 2 semanas de manera gratuita. Serán impartidas los días 10 y 12 de septiembre a las 11 de la mañana y 17 y 19 de septiembre a las 6 de la tarde. Además, estas sesiones también servirán como aprendizaje para poder realizar meditación en casa y practicarla a diario.

Estructura:

1. Introducción (10 minutos): se dará la bienvenida y se realizará una breve presentación acerca de los beneficios de la práctica del mindfulness y el yoga para la salud mental y el bienestar general.
2. Mindfulness y respiración (10 minutos): se invitará a los participantes a sentarse en una posición cómoda y erguida. El experto en mindfulness y yoga guiará una pequeña meditación de mindfulness centrada en la respiración. Se animará a los participantes a enfocar su atención en la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo.
3. Posturas de Yoga (20 minutos): en esta fase se enseñará a los participantes a realizar una serie de posturas de yoga diseñadas para relajar y estirar el cuerpo.
4. Relajación profunda (10 minutos): se pondrá en práctica una relajación guiada en las esterillas proporcionadas.
5. Reflexión y cierre (10 minutos): se animará a los participantes a compartir su experiencia durante esta sesión. Se agradecerá su participación y se les entregará una encuesta de aprovechamiento (Anexo 3).

3. SESIÓN DE MUSICOTERAPIA: ARMONIZANDO EL CUIDADO

Esta sesión se impartirá 2 veces (para facilitar la asistencia según disponibilidad y por si alguien quiere repetir). Se realizará en un aula con espacio suficiente para realizar la práctica de musicoterapia. El objetivo de esta sesión será promover la relajación, reducir el estrés, mejorar el ánimo y fortalecer la resiliencia emocional del personal de enfermería a través de la musicoterapia. Cada sesión durará 60 minutos y se impartirán el martes 24 de septiembre y el jueves 26 de octubre a las 11 de la mañana. Para estas sesiones se contará con la AAMT (Asociación Aragonesa de Musicoterapia).

Estructura:

1. Introducción (5 minutos): la sesión comenzará con una pequeña presentación en la que se explicarán los beneficios de la musicoterapia para la salud mental y el bienestar emocional.

2. Calentamiento y conexión (10 minutos): se invitará al personal de enfermería a sentarse en círculo. Una vez en círculo, el terapeuta de musicoterapia comenzará la sesión con ejercicios de respiración profunda y técnicas de relajación.
3. Exploración musical (20 minutos): se reproducirá una selección de música escogida específicamente para inducir la relajación y la calma. Incluirá música instrumental suave, sonidos naturales y melodías tranquilas. Se invitará a los participantes a cerrar los ojos para conseguir llegar a un estado de relajación profunda.
4. Expresión creativa (15 minutos): se ofrecerán instrumentos simples como tambores, maracas, campanas y otros instrumentos de percusión como xilófonos para que el personal de enfermería pueda participar en una improvisación musical guiada.
5. Reflexión y cierre (15 minutos): en esta fase, los participantes podrán compartir su experiencia durante la sesión, cómo les ha hecho sentir, que emociones han surgido y si han sido capaces de relajarse. La sesión concluirá con agradecimientos y se les entregará una encuesta de aprovechamiento (Anexo 3).

A través de la encuesta de aprovechamiento podremos descubrir cómo han afectado las diferentes actividades realizadas sobre la salud mental de los profesionales de enfermería. Si la evaluación del curso es satisfactoria se planteará repetirla y realizarla y hablaría con enfermería del trabajo para que llevarsen a cabo este programa en otros sitios.

CONCLUSIONES

La enfermería es una profesión muy expuesta al estrés provocado tanto por factores externos como internos de la profesión. Estos factores van desde el continuo trato directo con pacientes y familiares hasta otros como el cambio de turnos. El estrés puede acabar desembocando en condiciones, como la fatiga por compasión o el síndrome de Burnout, que reducen la satisfacción del profesional y disminuyen la calidad de asistencia hacia los pacientes.

Entre las distintas actividades que pueden ayudar a reducir el estrés encontramos las prácticas mente-cuerpo como el yoga y el mindfulness y, por otro lado, la musicoterapia. Queda demostrado a través de diferentes estudios la eficacia de estas técnicas para mejorar la salud mental y en concreto para combatir contra condiciones como la fatiga por compasión y el burnout. Además, son técnicas que se pueden realizar en casa lo que les hace menos invasivas en el tiempo.

La fatiga por compasión y el burnout, al ser unas condiciones que afectan al profesional a la hora de trabajar y alteran la calidad del servicio que ofrece la enfermería, sería muy importante contar con el área de prevención de riesgos laborales, con profesionales de enfermería del trabajo y profesionales de enfermería de salud mental para realizar un programa de salud orientado a la mejora de la salud mental de las enfermeras implementando este tipo de técnicas. Para una buena calidad de asistencia se necesita el bienestar mental en el profesional.

BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, G. K., Rollins, K., Walker, D., Wong, L., & Pennings, J. (2015). Yoga for Self-Care and Burnout Prevention among Nurses. *Workplace Health and Safety*, 63(10), 462–470. <https://doi.org/10.1177/2165079915596102>
- Alreshidi, S. M., & Rayani, A. M. (2023). Predictors of Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Nursing Professionals in a Medical City in Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 16, 2883–2892. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S430082>
- Aryankhesal, A., Mohammadibakhsh, R., Hamidi, Y., Alidoost, S., Behzadifar, M., Sohrabi, R., & Farhadi, Z. (2019). Interventions on reducing burnout in physicians and nurses: A systematic review. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 33, 77. <https://doi.org/10.34171/mjiri.33.77>
- Cocchiara, R. A., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., & La Torre, G. (2019). The use of yoga to manage stress and burnout in healthcare workers: A systematic review. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 8, Issue 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
- Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M., & Childs, J. (2023). Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: a systematic review. *BMJ Open*, 13(6). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203>
- Colin, C., Prince, V., Bensoussan, J. L., & Picot, M. C. (2023). Music therapy for health workers to reduce stress, mental workload and anxiety: a systematic review. *Journal of public health (Oxford, England)*, 45(3), e532–e541. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad059>
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLoS ONE*, 13(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>
- Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29–42. <https://doi.org/10.1177/0898010120921587>
- La Torre, G., Raffone, A., Peruzzo, M., Calabrese, L., Cocchiara, R. A., D'Egidio, V., Leggieri, P. F., Dorelli, B., Zaffina, S., Mannocci, A., Brocca, F., Cianfanelli, S., Dalmasso, G., Giannandrea, A., & Tasco, S. (2020). Yoga and mindfulness as a tool for influencing affectivity, anxiety, mental health, and stress among healthcare workers: Results of a single-arm clinical trial. *Journal of Clinical Medicine*, 9(4). <https://doi.org/10.3390/jcm9041037>
- Monsalve-Reyes, C. S., San Luis-Costas, C., Gómez-Urquiza, J. L., Albendín-García, L., Aguayo, R., & Cañadas-De La Fuente, G. A. (2018). Burnout syndrome and its prevalence in primary care nursing: A systematic review and meta-analysis. In *BMC Family Practice* (Vol. 19, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12875-018-0748-z>
- Montero-Marin, J., Tops, M., Manzanera, R., Piva Demarzo, M. M., De Mon, M. Á., & García-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience, and burnout subtypes in primary care physicians: The possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in Psychology*, 6(DEC). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01895>
- NNNConsult (s.f). *Herramienta online para la consulta y diseño de Planes de Cuidado de Enfermería*. Consultado el 19 de abril, 2024. <https://www.nnnconsult.com/>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D.

- (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. In *The BMJ* (Vol. 372). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Peters, E. (2018). Compassion fatigue in nursing: A concept analysis. *Nursing Forum*, 53(4), 466–480. <https://doi.org/10.1111/nuf.12274>
- Rahayu, D. S., Atmoko, A., Muslihati, M., Setyowati, A. J., & Mudjijanti, F. (2023). Establishing Music Therapy as an Alternative to Reducing Compassion Fatigue among Health Workers. *Prehospital and disaster medicine*, 38(4), 546–547. <https://doi.org/10.1017/S1049023X2300599X>
- Ruiz-Fernández, M. D., Ortíz-Amo, R., Ortega-Galán, Á. M., Ibáñez-Masero, O., Rodríguez-Salvador, M. del M., & Ramos-Pichardo, J. D. (2020). Mindfulness therapies on health professionals. In *International Journal of Mental Health Nursing* (Vol. 29, Issue 2, pp. 127–140). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1111/inm.12652>
- Ruiz-Fernández, M. D., Pérez-García, E., & Ortega-Galán, Á. M. (2020). Quality of life in nursing professionals: Burnout, fatigue, and compassion satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph17041253>
- Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., & Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature. In *International Journal of Nursing Studies* (Vol. 69, pp. 9–24). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003>
- Stallter, C., & Gustin, T. S. (2021). Evaluating Advanced Practice Nurses' Burnout and Potential Helping Modalities. *Journal for Nurse Practitioners*, 17(10), 1297–1299. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2021.07.003>
- Zhang, X. J., Song, Y., Jiang, T., Ding, N., & Shi, T. Y. (2020). Interventions to reduce burnout of physicians and nurses An overview of systematic reviews and meta-analyses. In *Medicine (United States)* (Vol. 99, Issue 26). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000020992>
- Zhang, Y. Y., Han, W. L., Qin, W., Yin, H. X., Zhang, C. F., Kong, C., & Wang, Y. L. (2018). Extent of compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout in nursing: A meta-analysis. *Journal of Nursing Management*, 26(7), 810–819. <https://doi.org/10.1111/jonm.12589>
- Zhang, Y. Y., Zhang, C., Han, X. R., Li, W., & Wang, Y. L. (2018). Determinants of compassion satisfaction, compassion fatigue and burn out in nursing. *Medicine (United States)*, 97(26). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000011086>

ANEXOS

ANEXO 1. POSTER



Renova-Mente
Bienestar integral para enfermería

BURNOUT **FATIGA POR COMPASION**

¿Cómo combatirlos?

HABLAMOS Y PRACTICAMOS

- **YOGA**
- **MINDFULNESS**
- **MUSICOTERAPIA**

CHARLA INFORMATIVA

3 de septiembre: 11h
o
5 de septiembre: 18h

ASISTE A NUESTRAS SESIONES

YOGA Y MINDFULNESS

10 y 12 de septiembre: 11h
17 y 19 de septiembre: 18h

MUSICOTERAPIA

24 y 26 de septiembre: 11h

RESERVA TU PLAZA RELLENANDO ESTE FORMULARIO:



RESERVA TU PLAZA RELLENANDO ESTE FORMULARIO:

ANEXO 2. ESCALA MBI

Escriba el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0 = nunca

1 = pocas veces

2 = una vez al mes o menos

3 = unas pocas veces al mes

4 = una vez a la semana

5 = pocas veces a la semana

6 = todos los días

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	
5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	

8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
10	Siento que me he hecho más duro con la gente	
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado en mi trabajo	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	

22	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	
----	--	--

3 subescalas:

- **Subescala de agotamiento emocional** formada por 9 ítems (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20). A mayor puntuación, mayor desgaste.
- **Subescala de despersonalización** formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15 y 22). A mayor puntuación, mayor desgaste.
- **Subescala de realización personal** formada por 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21). A menor puntuación, mayor desgaste.

ANEXO 3. ENCUESTA DE APROVECHAMIENTO

1. En una escala del 0 al 10 ¿cómo calificaría la sesión?
2. ¿Había practicado alguna vez Yoga/Mindfulness o Musicoterapia? ¿Le fue útil para relajarse?
3. ¿Ha conseguido relajarse durante esta sesión?
4. ¿Qué momento cree que ha alcanzado su estado de mayor relajación?
5. ¿Ha conseguido evadirse de sus preocupaciones?
6. ¿Ha reflexionado sobre la importancia de nuestra salud mental?
7. ¿Le gustaría seguir practicando estos ejercicios terminado este programa?

ANEXO 4. ARTÍCULOS CIENTÍFICOS SELECCIONADOS.

ARTÍCULO	TPO DE ARTÍCULO	AÑO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
Yoga for Self-Care and Burnout Prevention Among Nurses	Ensayo controlado aleatorio	2015	Examinar la eficacia del yoga para mejorar el autocuidado y reducir el agotamiento entre las enfermeras.	En comparación con los controles (n = 20) los participantes de yoga (n = 20) informaron un autocuidado significativamente mayor, con un menor agotamiento emocional y despersonalización a finalizar una intervención de yoga de 8 semanas.	Los hallazgos de este estudio exploratorio proporcionan evidencia temprana a nivel piloto de la eficacia del yoga para mejorar el autocuidado y la atención plena, al tiempo que reduce el agotamiento entre enfermeras.
Predictors of Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Nursing Professionals in a Medical City in Saudi Arabia	Estudio	2023	Evaluar la satisfacción por compasión, la fatiga por compasión y los niveles de agotamiento en una población de enfermeras empleadas en la ciudad médica de la ciudad de Riyadh, Arabia Saudita.	Las enfermeras mostraron niveles medio de promedio de CS, CF y agotamiento. Curiosamente, los participantes de 18 a 56 años informaron niveles más altos de agotamiento. Además, aquellos con menos de 10 años de experiencia exhibieron mayores grados de agotamiento de agotamientos y menos CS en comparación con sus homólogos más experimentados. Las enfermeras con cualificaciones profesionales demostraron mejores puntuaciones en CS, CF y agotamientos en comparación con aquellas sin dichas cualificaciones.	La experiencia de CF y CS entre enfermeras parece estar influenciada por múltiples variables, como la duración de la experiencia, la edad y las cualificaciones profesionales. Las enfermeras de determinados grupos de edad y con menos experiencia son más propensas a sufrir agotamiento, mientras que tener cualificaciones profesionales parece proteger contra los resultados adversos hasta cierto punto.
Interventions on reducing burnout in physicians and nurses: A	Revisión sistemática.	2019	Proporcionar una comprensión más completa de las intervenciones para reducir el agotamiento entre médicos y enfermeras de hospitales.	Se incluyeron en la revisión 12 ECA y 6 estudios pretest-posttest, La mayoría de los estudios incluidos procedían de los Países Bajos, Estados Unidos e Inglaterra. Las intervenciones incluyeron un programa basado en equipos, un	Los resultados mostraron que las intervenciones más usadas para mejorar el burnout fueron mejorar las habilidades de comunicación, el trabajo en equipo, programas participativos e intervenciones

systematic review				enfoque EMH y captación en habilidades de comunicación y afrontamiento. La mayoría de las intervenciones tuvieron un efecto positivo en la reducción del agotamiento. Sin embargo, algunos estudios no tuvieron un impacto significativo.	psicológicas como yoga, meditación y mindfulness. El impacto de estas intervenciones puede aumentar la salud mental a largo plazo. El agotamiento es un problema complicado y debe tratarse combinando intervenciones.
The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review	Revisión sistemática	2019	Analizar y resumir todo el conocimiento actual sobre el yoga como técnica eficaz para la prevención y gestión del estrés y el burnout entre trabajadores sanitarios	Se incluyeron 11 estudios. 7 fueron ensayos clínicos que analizan intervenciones de yoga y evaluaron la efectividad midiendo los niveles de estrés, la calidad de sueño y calidad de vida. Un estudio mostró una mejora estadística en los niveles de estrés después de un programa de yoga de 6 meses. Cuatro de los artículos eran estudios observacionales: describieron los factores que causan estrés en el entorno laboral y desatacaron que los trabajadores de la salud creen que es posible beneficiarse de una mejor salud física, emocional y mental relacionada con la actividad del yoga.	Según la literatura publicada, el yoga es eficaz en la prevención y el tratamiento de problemas musculoesqueléticos y psicológicos. Además de una mejora de los problemas físicos y de la calidad del sueño, tanto los niveles de estrés como el burnout se reducen constantemente en los sujetos que practican técnicas de yoga y meditación cuerpo mente. Para garantizar una amplia difusión como práctica diaria, sería necesario ampliar aún más el tema y adquirir evidencia científica más sólida.
Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians	Revisión sistemática	2023	Sintetizar la evidencia desde 2015 sobre el impacto de las intervenciones diseñadas para abordar el bienestar y el agotamiento en médicos, enfermeras y profesionales de la salud afines.	31 estudios utilizaron intervenciones de nivel secundario y 2 fueron de nivel primario. Se adoptaron prácticas basadas en mindfulness en 20 estudios y el resto usaron meditación, yoga y acupuntura. Otras intervenciones promovieron una mentalidad positiva (diarios de gratitud, coros, entrenamiento). Se informaron	Las intervenciones beneficiaron a los trabajadores de la salud al aumentar el bienestar, el compromiso y la resiliencia, y reducir el agotamiento. Se observa que los resultados de numerosos estudios se vieron

and allied healthcare professionals: a systematic review				resultados efectivos en 29 estudios con mejoras del bienestar, compromiso laboral, calidad de vida, reducciones en el agotamiento, estrés, ansiedad y depresión.	afectados por limitaciones del diseño.
Music therapy for health workers to reduce stress, mental workload and anxiety: a systematic review	Revisión sistemática.	2023	Examinar la eficacia de las intervenciones musicales sobre los parámetros del estrés.	Se consideraron 5 resultados: estrés, ansiedad, carga de trabajo mental, riesgo de agotamiento y síntomas psicósomáticos. Las medidas correspondientes, incluidos cuestionarios psicológicos, fisiológico o parámetros biológicos de estrés mostraron resultados significativos en la mayoría de los grupos musicales. Se discuten las implicaciones de los tipos, diseños y limitaciones de la música.	A pesar de la heterogeneidad, las intervenciones musicales parecen disminuir significativamente los parámetros de estrés. Los apoyos individuales y personalizados con musicoterapia pueden ser una condición crucial para esta categoría profesional específica. Es necesario explorar el impacto de musicoterapia frente a medicina musical, el número de sesiones de música y el efecto a lo largo del tiempo.
Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion	Estudio piloto de investigación.	2018	Examinar el efecto de una intervención de captación en Autocompasión Consciente de ocho semanas sobre la fatiga y la resiliencia por compasión de las enfermeras y la experiencia vivida por los participantes sobre el efecto de la capacitación.	Las puntuaciones de antes a después del trauma secundario y agotamiento disminuyeron significativamente y se asociaron negativamente con la autocompasión y la atención plena. Las puntuaciones de satisfacción en resiliencia y compasión aumentaron. Los temas emergentes cualitativos corroboraron los hallazgos cuantitativos y ampliaron la comprensión sobre cómo las prácticas laborales de Autocompasión Consciente mejoraron el afrontamiento de las enfermeras.	Este estudio proporciona alguna evidencia empírica preliminar que respalda los beneficios del entrenamiento en autocompasión para las enfermeras. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para ver si los beneficios del entrenamiento de la autocompasión son sostenibles.

fatigue and resilience					
Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout	Ensayo controlado aleatorio.	2021	Efectos de una práctica de yoga basada en el mindfulness sobre el estrés, el agotamiento y los indicadores de bienestar entre enfermeras y profesionales de la salud.	Se observaron mejoras significativas en yoga basado en mindfulness en comparación con el control en los factores autoinformados, incluido el estrés, el agotamiento, la vitalidad, el sueño, serenidad/refugio interior y atención plena. El aumento diurno de cortisol y la presión arterial no mejoraron significativamente.	La intervención de yoga basado en mindfulness tuvo un efecto estadísticamente significativo en la salud el bienestar de las enfermeras y los profesionales sanitarios, más específicamente en las medidas de estrés; estrés percibido, agotamiento, vitalidad, calidad del sueño, serenidad y atención plena.
Yoga and Mindfulness as a Tool for Influencing Affectivity, Anxiety, Mental Health, and Stress among Healthcare Workers: Results of a Single-Arm Clinical Trial	Ensayo clínico.	2020	Evaluar la eficacia de una intervención basada en la reducción del estrés basada en mindfulness y yoga para mejorar la calidad de vida de los trabajadores sanitarios.	Se observó cierta eficacia en el yoga y el mindfulness como intervención para reducir el estrés y la ansiedad en trabajadores sanitarios.	El entorno hospitalario puede ser una gran fuente de estrés para los trabajadores sanitarios, lo que tiene diferentes consecuencias en su calidad de vida, tanto en la salud física y mental de los trabajadores sanitarios como en el propio sistema sanitario. Los resultados de este estudio sugieren que el yoga y el mindfulness parecen ser eficaces para reducir el estrés y la ansiedad en los trabajadores sanitarios. Además, estos efectos no solo podrían ser positivos para la vida laboral sino que también podrían aplicarse fuera del entorno laboral. Se debe dar más interés y participación a este tema por parte de los hospitales ya que cada vez es más

					importante cuidar el bienestar de los trabajadores sanitarios.
Burnout syndrome and its prevalence in primary care nursing: a systematic review and meta-analysis	Revisión sistemática y metaanálisis.	2018	Estimar la prevalencia de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en enfermeras de atención primaria.	Se incluyeron en el metaanálisis n = 8 estudios, lo que representa una muestra total de n = 110 enfermeras de atención primaria. La alta prevalencia de agotamiento emocional fue del 28%, la alta despersonalización fue del 15% y del 31% para la baja realización personal.	Problemas como el agotamiento emocional y la baja realización personal son muy comunes entre las enfermeras de atención primaria, mientras que la despersonalización es menos frecuente. Las enfermeras de atención primaria son un grupo de riesgo de burnout.
Mindfulness, Resilience, and Burnout Subtypes in Primary Care Physicians: The Possible Mediating Role of Positive and Negative Affect	Estudio transversal.	2015	Evaluar las asociaciones de mindfulness y resiliencia con las características de los tipos de burnout (sobrecarga, falta de desarrollo, negligencia) en médicos de atención primaria, teniendo en cuenta el potencial papel mediador del afecto negativo y positivo.	Mindfulness y resiliencia presentaron asociaciones moderadamente altas. Se encontraron vínculos entre el mindfulness y la sobrecarga; mindfulness y resiliencia y afecto negativo; resiliencia y afecto positivo; afecto negativo y sobrecarga; afecto positivo y falta de desarrollo. Los vínculos entre los tipos de burnout alcanzaron valores altos y positivos entre sobrecarga y falta de desarrollo, y falta de desarrollo y negligencia.	Las intervenciones que abordan tanto el mindfulness como la resiliencia pueden influir en los subtipos de agotamiento, pero su impacto puede ocurrir de diferentes maneras, potencialmente mediado por afectos positivos y negativos. Ambos tipos de formación podrían constituir posibles herramientas contra el agotamiento; sin embargo, si bien el mindfulness parece una intervención adecuada para prevenir sus etapas iniciales, la resiliencia puede ser más efectiva para tratar sus etapas avanzadas.
Compassion fatigue in nursing: A	Análisis de conceptos.	2018	Aclarar el concepto de fatiga por compasión para desarrollar métodos de prevención y mitigación de	La fatiga por compasión se produjo en todas las disciplinas. Las enfermeras estaban predispuestas a la fatiga por compasión por la exposición repetida al	Todas las enfermeras corren el riesgo de sufrir fatiga por compasión. La prevención de la fatiga por compasión se logra a

concept analysis			la fatiga por compasión en la profesión de enfermería.	sufrimiento de los demás, los entornos de alto estrés y la entrega continua de sí mismos. Las consecuencias de la fatiga por compasión impactaron negativamente a la enfermera, al paciente a la organización y al sistema de salud.	través de límites profesionales medidas de autocuidado, autoconciencia y educación sobre el concepto a nivel individual y organizacional.
Establishing Music Therapy as an Alternative to Reducing Compassion Fatigue among Health Workers	Revisión bibliográfica.	2023	Comprobar los efectos de la musicoterapia en la reducción de la fatiga por compasión en los profesionales de la salud.	Los resultados muestran que la musicoterapia puede reducir eficazmente los la fatiga por compasión.	La musicoterapia puede reducir eficazmente los niveles de estrés, el agotamiento emocional y los síntomas de agotamiento asociados con la fatiga por compasión. Se propone el uso de la musicoterapia como una alternativa eficaz para reducir la fatiga por compasión.
Mindfulness therapies on health professionals	Revisión sistemática y metaanálisis.	2020	Analizar los tipos de intervenciones de mindfulness que se están utilizando en los profesionales sanitarios y su eficacia para reducir el estrés y mejorar la autocompasión y la atención plena.	Existe diversidad en la implementación de terapia de reducción del estrés basada en la atención plena y un hallazgo común es una reducción del estrés y una mayor atención plena en los profesionales de la salud. Sin embargo, los estudios que analizan la autocompasión son escasos. El efecto de estas terapias varía dependiendo de cuánto tiempo lleva el individuo practicando la meditación.	Se necesitan más estudios para describir la utilidad clínica de estos programas, analizar conjuntamente estas tres variables (estrés, autocompasión y mindfulness) y medir la fatiga por compasión como variable de resultado.
Quality of Life in Nursing Professionals: Burnout, Fatigue, and	Diseño transversal, descriptivo y multicéntrico.	2020	Analizar la calidad de vida de los profesionales de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y contexto laboral.	Los niveles de fatiga por compasión y agotamiento fueron elevados. El nivel de satisfacción por compasión estuvo por debajo de la media estimada. El estado civil, el entorno sanitario, la zona donde se ubica el centro y el turno de trabajo	Se muestran niveles elevados de fatiga por compasión y burnout y niveles de satisfacción por compasión inferiores a la media en los profesionales de enfermería. Todo esto afecta a su

Compassion Satisfaction				fueron son variables asociadas a la fatiga por compasión. Los factores predictores de la aparición de fatiga por compasión fueron estar casado, trabajar en atención primaria, en áreas urbanas y trabajar en turno de mañana/tarde/noche. Las variables relacionadas con la satisfacción por compasión fueron la edad del profesional, el sexo, el estado civil, entorno asistencial del centro, ubicación del centro y turno de trabajo. Los factores que predijeron una reducción de la satisfacción por compasión fueron trabajar en atención primaria, en zonas urbanas y trabajar en turnos de mañana/tarde/noche. Burnout estuvo influenciado por el turno de trabajo.	calidad de vida. Factores sociodemográficos como el estado civil, entorno sanitario, zona donde se ubica el lugar de trabajo y el turno de trabajo están directamente relacionados con la fatiga por compasión. La jornada laboral se relaciona con la aparición de burnout.
Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature	Revisión metanarrativa.	2017	Examinar críticamente el constructo fatiga por compasión y determinar si es un descriptor preciso del estrés relacionado con el trabajo en los proveedores de atención médica y una variable objetivo válida para la intervención.	Se incluyeron en la revisión 90 estudios de la literatura de enfermería y de la asistencia sanitaria en general. Los hallazgos enfatizaron que la salud física, emocional, social y espiritual de los proveedores de atención médica se ve afectada por el estrés acumulativo relacionado con su trabajo, que puede afectar la prestación de servicios de atención médica; sin embargo, la naturaleza de la fatiga por compasión y el hecho de que se basa en la prestación de atención compasiva se asocia con limitación es importantes. Los factores de riesgo para la fatiga por compasión	En las últimas dos décadas, la fatiga por compasión se ha convertido en un eufemismo contemporáneo e icónico que debería reexaminarse críticamente a favor de un nuevo discurso sobre el estrés relacionado con el trabajo de los proveedores de atención médica.

				incluyen factores relacionados con el trabajo, menos calificaciones en atención médica y menos años de experiencia.	
Evaluating Advanced Practice Nurses' Burnout and Potential Helping Modalities	Diseño no experimental, descriptivo, causal-comparativo.	2021	Evaluar el agotamiento percibido por las enfermeras de práctica avanzada y las necesidades percibidas y/o percepción de modalidades destinadas a reducir el estrés y mejorar el bienestar.	Entre las terapias percibidas más beneficiosas para reducir el estrés y mejorar el bienestar encontramos la terapia con mascotas, seguida de la música relajante, seguida de la sala tranquila.	Este estudio indica que muchas enfermeras están experimentando niveles moderados de agotamiento. Es vital que se tenga en cuenta el bienestar de las enfermeras y de otros profesionales de la salud. Dado que las enfermeras más jóvenes informan mayor agotamiento se debe prestar especial atención a proporcionar terapias para reducir el estrés. Algunas de las modalidades estudiadas son de bajo costo y podrían usarse fácilmente en los lugares de trabajo de las enfermeras.
Interventions to reduce burnout of physicians and nurses An overview of systematic reviews and meta-analyses	Revisión sistemática.	2020	Resumir la evidencia y aclarar una estrategia combinada para reducir el agotamiento en médicos y enfermeras.	22 estudios fueron elegibles para el análisis. El MBI fue usado por la mayoría de los estudios para evaluar el agotamiento. Los estudios incluidos evaluaron una amplia gama de intervenciones centradas en el individuo.	El agotamiento es un problema complicado y debe abordarse mediante una estrategia integrada. La descripción general existente aclaró la evidencia para reducir el agotamiento de los médicos y enfermeras, lo que proporcionó una base para que los responsables de las políticas de salud o administradores clínicos diseñaran estrategias simples y factibles para reducir el agotamiento de los médicos y

					enfermeras y garantizar la seguridad clínica.
Extent of compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout in nursing: A meta-analysis	Metaanálisis	2018	Identificar los factores que influyen en la prevalencia de satisfacción por compasión, fatiga por compasión y agotamiento.	Se usaron 21 estudios. Las tasas de prevalencia de satisfacción por compasión, fatiga por compasión y agotamiento fueron del 47,55%, 52,55% y 51,98%, respectivamente. La posesión de títulos de licenciatura o maestría por parte de las enfermeras se asoció significativamente de manera inversa con la prevalencia porcentual de fatiga por compasión y agotamiento. La puntuación de fatiga por compasión también se asoció significativamente de manera inversa con el estado de enfermería como enfermera registrada o con licencia.	En enfermería, las tasas de prevalencia de fatiga por compasión y agotamiento son altas. Una mejor educación y formación puede tener un efecto moderador sobre la fatiga por compasión y el agotamiento y podría mejorar la calidad de vida de las enfermeras.
Determinants of compassion satisfaction, compassion fatigue and burn out in nursing	Metaanálisis.	2018	Evaluar los factores que afectan la satisfacción por compasión, la fatiga por compasión y el agotamiento en la enfermería.	Se usaron 11 estudios. Hubo una fuerte correlación positiva entre la fatiga por compasión y el agotamiento mientras que la satisfacción por compasión tuvo una correlación negativa débil con la fatiga por compasión, pero moderada con el agotamiento. El estrés y el afecto negativo se asociaron moderadamente con la fatiga por compasión, pero se correlacionan débilmente con el agotamiento. El afecto positivo y los factores personales/sociales tuvieron relación inversa débil con el agotamiento. El afecto positivo tuvo una relación moderadamente positiva con la satisfacción por compasión. Los factores	En enfermería, una variedad de factores estresantes y afectos negativos promueven la fatiga por compasión y el agotamiento, mientras que el afecto positivo es útil para lograr la satisfacción por compasión.

				demográficos o profesionales no se relacionaron significativamente con la satisfacción por compasión, fatiga por compasión o el agotamiento.	
--	--	--	--	--	--