



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE POSGRADOS
MAESTRIA EN GESTIÓN HOSPITALARIA



Autocuidado de los profesionales de enfermería para potenciar su desempeño laboral y bienestar

Autor:

Licda. Marta Guadalupe Aquino Escobar

Tesis para optar al grado de:

Maestra en Gestión Hospitalaria

Asesor:

Dr. Vicente Artola Arita

Ciudad Universitaria “Dr. Fabio Castillo Figueroa” El Salvador, febrero del 2025

Universidad de El Salvador
Autoridades período 2023-2027

Rector

M. Sc. Juan Rosa Quintanilla

Vicerrectora Académica

Dra. Evelyn Beatriz Farfán

Vicerrector Administrativo

M. Sc. Roger Arias

Secretario general

Lic. Pedro Rosalío Escobar Castaneda

Autoridades de la Facultad de Medicina

Decano

Dr. Saúl Díaz Peña

Vicedecano

M. Sc. Franklin Arnulfo Menéndez Duran

Secretario

M. Sp. Roberto Carlos Hernández Marroquín

Director de Escuela de Medicina

Dr. Douglas Alfredo Velásquez Raimundo

Directora de Escuela de Ciencias de la Salud

M. SC. Mónica Raquel Ventura de Ramos

Directora de escuela de posgrados

Dr. Edwar Alexander Herrera Rodríguez

Coordinadora de los Programas de Maestrías

Dra. Blanca Aracely Martínez de Serrano

Coordinadora de Especialidades Medicas

Dra. Claudia Margarita de Blanco

Agradecimiento

Agradezco a Dios por darme la sabiduría, paciencia y capacidad para poder alcanzar mi meta; a mis padres por apoyarme, comprenderme y animarme en cada etapa de mi formación académica; a mis hermanos por brindarme apoyo incondicional en todo momento; a mi asesor por enriquecer el aprendizaje con sus invaluable conocimientos, a mis maestros, a todos gracias.

Marta Aquino

Resumen

Introducción El autocuidado de los profesionales de enfermería es determinante para la calidad de la atención que brindan a los pacientes. Este tema ha adquirido recientemente importancia en los diferentes actores y sectores relacionados con la salud debido a la comprensión cada vez mayor de que el autocuidado es fundamental para mantener la salud y el equilibrio emocional en un entorno laboral exigente y a menudo estresante. **Metodología.** Se realizó una revisión sistemática con enfoque narrativo para obtener evidencia de estudios que evaluaron el autocuidado de los profesionales de enfermería y su asociación con la calidad de la atención brindada a pacientes y sobre estudios que desarrollan el concepto de autocuidado en el personal de enfermería. **Resultados.** En este trabajo de investigación se incluyeron 9 estudios los cuales arrojaron datos importantes respecto al autocuidado de los profesionales de enfermería. En relación a factores de riesgo antropométricos, en uno de los 9 artículos menciona que se tiene una prevalencia de sobrepeso (34,1%) y obesidad (23,4%) entre los individuos estudiados. En relación a la nutrición, solo el 47,2% de los participantes informaron consumir más de 5 porciones de frutas y verduras al día. Por otra parte, en otro estudio se observó una asociación positiva entre la satisfacción laboral, especialmente en términos de disfrute del trabajo y la compasión, y la adopción de hábitos saludables, como niveles más altos de actividad física ($p=0,03$) y un mayor consumo de frutas y verduras ($p =0,02$) entre las enfermeras. Otro artículo evaluó los hallazgos de una revisión exhaustiva destacando la evolución del concepto de autocuidado, desde términos tradicionales hasta elementos contemporáneos como la atención plena, la compasión y la resiliencia. También se resaltaron diversas intervenciones para fomentar el autocuidado entre el personal de enfermería, que van desde enfoques educativos hasta técnicas basadas en la atención plena de cuerpo y mente. También se estudió la importancia del autocuidado para las enfermeras con recomendaciones respaldadas por evidencia para mejorar su salud y bienestar en entornos médicos exigentes, así como estrategias tecnológicas emergentes, como el uso de diarios digitales y aplicaciones de seguimiento del estado de ánimo, para abordar el estrés y la fatiga por compasión. **Conclusiones.** En el estudio se destaca la alta prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre las enfermeras y sugiere que la satisfacción laboral está asociada con la atención segura y efectiva a pacientes.

Palabras claves: Autocuidado, bienestar, satisfacción laboral, profesionales de enfermería.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
<i>1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA</i>	2
1.2 JUSTIFICACIÓN	3
1.3 OBJETIVOS.....	4
<i>1.3.1 GENERAL</i>	4
<i>1.3.2 ESPECÍFICOS</i>	4
2 CAPITULO II. MARCO TEORICO	5
2.1 BASES TEÓRICAS.....	5
2.2 ESTADO DE LA CUESTIÓN O ESTADO DEL ARTE	8
3. CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	13
3.1 MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
3.2 TIPO DE ESTUDIO DE LA INVESTIGACIÓN	13
3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN PARA LA SELECCIÓN DE DOCUMENTOS	13
3.3.1 TIPO DE FUENTES DE INFORMACIÓN	14
3.3.2 PERIODO DE PUBLICACIÓN	14
3.3.3 TIPO DE PARTICIPANTES	14
3.3.4 TIPO DE MEDIDAS DE DESENLACE	14
3.4 MÉTODOS DE BÚSQUEDA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTUDIOS	14
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	15
3.6 EXTRACCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS	15
3.7 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.....	15
4. CAPITULO IV. RESULTADOS.....	16
5. CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	19

5.1 CONCLUSIONES	19
5.2 RECOMENDACIONES	21
PROPUESTA TECNICA	22
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	27
REFERENCIAS	27
1 ANEXOS	1
MODELO DE MATRIZ DE OBTENCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	3

INTRODUCCIÓN

El autocuidado de los profesionales de enfermería es determinante para la calidad de la atención que brindan a los pacientes. Este tema ha adquirido recientemente importancia en los diferentes actores y sectores relacionados con la salud debido a la comprensión cada vez mayor de que el autocuidado es fundamental para mantener la salud y el equilibrio emocional en un entorno laboral exigente y a menudo estresante.

En esta investigación se exploran definiciones y componentes del autocuidado en los profesionales de enfermería y su relación con su desempeño laboral y bienestar. En primer lugar, se identifican diferentes conceptos presentes en la literatura que describen el autocuidado en este grupo de profesionales, reconociendo la diversidad de perspectivas y sus diferentes enfoques. Segundo, se describen las asociaciones del autocuidado de los profesionales de enfermería y el desempeño laboral, subrayando cómo su salud y bienestar influyen en la atención de calidad que brindan a los pacientes.

A través de esta investigación, se busca evidenciar la importancia y relevancia del autocuidado en enfermería y proporcionar información valiosa para los profesionales de enfermería; a su vez, esta información podría ser extrapolada a los demás profesionales de la salud. El conocimiento generado a partir de este estudio puede impulsar la exploración y adopción de prácticas de autocuidado más efectivas en profesionales de enfermería en El Salvador. Ulteriormente, la adopción de prácticas de cuidado en profesionales de enfermería podría mejorar el estado de salud del personal y la calidad de atención prestada a los pacientes y usuarios del sistema de salud.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Situación problemática

La situación problemática en el contexto del autocuidado de los profesionales de enfermería se caracteriza por múltiples desafíos y obstáculos que afectan tanto a nivel individual como a nivel institucional. Estos desafíos pueden desencadenar consecuencias significativas para la salud y el bienestar en los profesionales de enfermería, así como para la calidad de la atención que prestan a los pacientes.

La situación problemática se refleja en una alta prevalencia de agotamiento físico y emocional, estrés y problemas de salud mental entre los profesionales de enfermería. Esto, a su vez, puede traducirse en una disminución de la calidad de la atención prestada al paciente y una alta rotación de personal de enfermería, lo que tiene un impacto negativo en la continuidad de la atención y el trabajo en equipo.

Para abordar esta situación problemática, es esencial realizar investigaciones que identifiquen las definiciones y aplicaciones del autocuidado en profesionales de enfermería y desarrollar estrategias efectivas tanto a nivel individual como institucional para promover y apoyar el autocuidado en profesionales de enfermería. Esto no solo beneficiaría a los profesionales de enfermería en su salud y bienestar, sino que también mejoraría la calidad de la atención médica brindada a los pacientes.

Esta revisión documental tiene como objetivo explorar el papel del autocuidado en los profesionales de enfermería y de cómo este se relaciona con su desempeño laboral y bienestar. La revisión abordará estudios originales y prospectivos relevantes en idioma español e inglés. Se analizarán las diferentes definiciones de autocuidado en personal de enfermería y los componentes en las decisiones. Posteriormente, se describirán las asociaciones entre los niveles de autocuidado en personal de enfermería y su desempeño laboral, así como en la calidad de atención brindada a pacientes y usuarios del sistema de salud.

1.2 Justificación

Este estudio documental es necesario para comprender la diversidad de conceptos y enfoques relacionados con el autocuidado en la enfermería. Esta necesidad surge porque a medida que se identifican los diversos conceptos presentes en la literatura, se establece una base sólida que respalda la investigación y el desarrollo de prácticas más efectivas de autocuidado en la profesión de enfermería. Esto es esencial para abordar las necesidades cambiantes de la comunidad de enfermería y promover su salud y bienestar.

La importancia de este estudio radica en la posibilidad de evaluar el estado de salud y bienestar de los profesionales de enfermería, así como su capacidad para proporcionar atención de calidad a los pacientes. Al describir las diferentes conductas del autocuidado y la relación del mismo con el desempeño laboral de los profesionales en enfermería, se puede determinar si se están aplicando prácticas de autocuidado efectivas. Esto, a su vez, permite a los profesionales tomar medidas concretas para mejorar la salud física y mental, lo que se traduce en una atención más segura y eficaz para los pacientes.

El beneficio de este estudio en primer lugar creará conciencia a los profesionales de enfermería en general sobre la relevancia del autocuidado en su desempeño laboral. Al describir la importancia del autocuidado, se destaca que el bienestar de estos profesionales no solo es fundamental para su propia salud, sino que también tiene un impacto directo en la calidad de la atención que brindan a los pacientes. En segundo lugar, este conocimiento puede motivar a los profesionales de enfermería a adoptar prácticas de autocuidado, a las instituciones a proporcionar un entorno laboral saludable y a las autoridades de salud a implementar políticas que fomenten el autocuidado en la enfermería.

1.3 Objetivos

1.3.1 General

Explorar el papel fundamental del autocuidado de los profesionales de enfermería en su desempeño laboral y bienestar.

1.3.2 Específicos

Identificar los diferentes conceptos según la literatura para describir el autocuidado en los profesionales de enfermería.

Describir la importancia del autocuidado de los profesionales de enfermería durante su desempeño laboral.

2 CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1 Bases teóricas

Conceptos del autocuidado

El concepto del autocuidado viene de la palabra auto del griego *αὐτο* que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín *cogitātus* que significa "pensamiento". Dicha palabra surge a partir de satisfacer necesidades básicas y poder lograr propósitos propios del ser humano y así tener un equilibrio entre la salud y el bienestar a través del tiempo. Arenas et al. explica que el origen del autocuidado se puede analizar en el comportamiento de nuestros pasados, en el que presentan mediante comportamientos el instinto de supervivencia a través de la evolución como fue la caza, salvaguardarse en cuevas por los cambios climáticos, incluir en la dieta hortalizas y frutas, crear herramientas para su defensa y cosecha. (Arenas L., Jasso j., Campos R.: Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. México; Global Health Promotion 2011)

El concepto según La Organización Mundial de la Salud lo define como la capacidad de los individuos, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y la discapacidad, con o sin el apoyo de un profesional de la salud. (Organización Mundial de la Salud. Directriz sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, 2022)

El concepto de La Organización Panamericana de la Salud define el autocuidado como el principal recurso de salud en el sistema de salud. Menciona que comprende las actividades informales de salud y la toma de decisiones relacionadas con la salud. (Organización Panamericana de la Salud. Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe, 2022)

El concepto del autocuidado según Dorothea E. Orem, (enfermera teórica cuyo trabajo en 1956 originó el concepto de autocuidado) hace referencia a las acciones tomadas por el personal de enfermería para compensar o superar las limitaciones asociadas con la salud de los pacientes en el autocuidado. (Dorothea Orem. Análisis fundamental de Younas AA de la teoría del autocuidado)

El concepto de autocuidado ha ido evolucionando a lo largo de los años, identificándose siete componentes relacionados con el autocuidado, que incluyen; la promoción de la salud; el manejo de enfermedades y síntomas; el autocuidado como una continuidad del cuidado y ayuda a las personas a desarrollar la capacidad de cuidar de sí mismas; cuidado por parte de otros; las acciones de autocuidado; las acciones de autocuidado pueden ser dirigidas por profesionales sin su participación o en colaboración

con ellos; el sistema de salud, en la medida en que el individuo funciona como recurso primario. (Godfrey CM, Harrison MB, Lysaght R., Lamb M., Graham ID, Oakley P, 2011)

El concepto de autocuidado según Matarese hace referencia a la práctica el autocuidado de una persona sana a través de acciones encaminadas a promover la salud y mantener el bienestar psicológico y físico. Mientras que cuando ocurre una enfermedad aguda o crónica la persona continúa realizando estas actividades, con el fin de mantener estable su enfermedad. Mientras que el automonitoreo evalúa los signos y síntomas. También, se menciona que el apoyo al autocontrol se logra con el apoyo de profesionales de la salud que brindan información sobre el tratamiento y ayudan a desarrollar habilidades psicomotoras y por último se menciona el manejo de las enfermedades que es el poder de controlar directamente los síntomas y efectos secundarios de los tratamientos. (Matarese M., Lommi M., De Marinis MG, Riegel B., 2018)

Otro concepto en mención es la capacidad de autocuidado que es simplemente la capacidad de una persona para poder cuidar de sí misma. (Mahon MA, Mee L., Brett D., Dowling M., 2017) El concepto de Mindfulness es una práctica de autocuidado que implica la conciencia de pensamientos y sentimientos negativos y la atención intencional en el momento presente para promover una respuesta equilibrada y flexible. (Delaney MC Cuidando a los cuidadores, 2018)

El concepto de la compasión se define como la capacidad y el deseo de estar presente en momentos de desesperación de otra persona. Incluye factores como la bondad básica, la atención plena, la humanidad y la empatía. (Craigie M., Slatyer S., Hegney D., Osseiran-Moisson R., Gentry E., Davis S., Dolan T., Rees C. 2016. Slatyer S., Craigie M., Rees C., Davis S., Dolan T., Hegney D. 2018)

Por otra parte, tenemos el concepto de la autocompasión que es el dirigir la compasión hacia uno mismo con amabilidad y se compone de factores como la bondad hacia uno mismo, el sentido de humanidad común y la atención plena. ((Craigie M., Slatyer S., Hegney D., Osseiran-Moisson R., Gentry E., Davis S., Dolan T., Rees C. 2016)

Otro concepto importante es la fatiga por compasión que se describe como un síndrome agudo caracterizado por la combinación de estrés traumático secundario y agotamiento debido a las demandas del cuidado de personas necesitadas. (Craigie M., Slatyer S., Hegney D., Osseiran-Moisson R., Gentry E., Davis S., Dolan T., Rees C. 2016)

La resiliencia que es un concepto que se define como la capacidad de soportar perturbaciones y cambios significativos mediante un afrontamiento eficaz y la capacidad de sufrir cambios personales que permitan el crecimiento personal. Incluye la autoeficacia como un constructo relacionado. (Blackburn LM, Thompson K., Frank Enfield R., Harding A., Lindsey A, 2020)

Importancia del autocuidado de enfermería

La salud de las enfermeras desempeña un papel determinante en la atención que brindan a los pacientes, tanto en entornos hospitalarios como en otros lugares de atención médica. A pesar de la importancia de su labor, se ha observado un aumento en problemas relacionados con la salud y el bienestar de las enfermeras, como el agotamiento, la depresión, problemas de salud física y mental, aumento de peso, patrones de alimentación poco saludables, lesiones en la espalda, disminución de la satisfacción laboral y una sensación de negatividad moral en el ámbito laboral. A continuación, describiremos la importancia del autocuidado de las enfermeras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que las enfermeras son recursos valiosos en el trabajo del equipo de salud y en su informe del año 2020 estima que hay más de 20,7 millones de enfermeras y parteras en todo el mundo. (World Health Organization, 2020)

Las enfermeras ocupan un lugar destacado en la atención al paciente, pero las demandas de su profesión a menudo las sobrecargan y las someten a altos niveles de estrés. Esta presión laboral puede aumentar el riesgo de que las enfermeras experimenten problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el estrés. (Maharaj S, Lees T, & Lal S (2019). International Journal of Environmental Research and Public Health)

Es importante destacar la necesidad de autocuidado de los profesionales de la salud para que aborden su propia salud mental y utilicen mecanismos de prevención y promoción de la salud para continuar brindando atención eficiente y segura a los pacientes. (Ruotsalainen JH, Verbeek JH, Mariné A., Serra C., 2015) También sobre el desarrollo de programas de autocuidado, por lo que es necesario estudiar el concepto de autocuidado para desarrollar programas o formación basados en el autocuidado para los profesionales sanitarios, especialmente en el contexto de pandemias. (Mollica RF, Fernando DB, Augusterfer EF Más allá del agotamiento, 2021)

2.2 Estado de la cuestión o estado del arte

El autocuidado en el campo de la enfermería ha evolucionado a lo largo del tiempo. Su etimología, derivada del griego "auto" (propio) y del latín "cogitātus" (pensamiento), se basa en la idea de satisfacer necesidades básicas y lograr objetivos personales para mantener un equilibrio entre la salud y el bienestar a lo largo del tiempo.

La Organización Mundial de la Salud menciona que el autocuidado como la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y enfrentar enfermedades y discapacidades, ya sea con o sin el apoyo de un profesional de la salud. (Organización Mundial de la Salud. Directriz sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, 2022)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera al autocuidado como el recurso principal en el sistema de salud e incluye actividades informales de salud y la toma de decisiones relacionadas con la salud por parte de individuos, familias o vecinos.

La contribución de Dorothea E. Orem, teórica cuyo trabajo en 1956 fue fundamental porque destacó las acciones tomadas por el personal de enfermería para superar las limitaciones asociadas con la salud de los pacientes en el autocuidado. Su enfoque se centró en la promoción del autocuidado.

El autocuidado se compone de diversos elementos interrelacionados como la promoción de la salud, el manejo de enfermedades y síntomas, el autocuidado como continuidad del cuidado, cuidado por parte de otros, las acciones de autocuidado, el sistema de salud y la salud mental de los profesionales de la salud, incluyendo enfermeras, las cuales es una preocupación creciente. La pandemia de COVID-19 fue un ejemplo claro de la exacerbación de este problema, con un aumento significativo del estrés, trastornos del sueño y el riesgo de ansiedad y depresión en este grupo.

Dentro de los resultados evaluados en uno de los artículos destaca que al evaluar a 102 enfermeras australianas utilizando la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés, revelaron que 32,4% de las enfermeras presentaban síntomas de depresión, mientras que el 41,2% experimentaban ansiedad y un porcentaje igual sufría de estrés. Además, el análisis estadístico mostró que la insatisfacción laboral tenía un impacto significativo en el aumento del riesgo de desarrollar síntomas de depresión y estrés en las enfermeras. Esta mala salud mental no solo puede afectar negativamente a nivel individual a las enfermeras, sino que también puede repercutir en su desempeño laboral y, por lo tanto, en la calidad de la atención que brindan a los pacientes. (Maharaj, Lees y Lal, 2019; Melnyk, 2020).

Otro artículo resalta sobre la importancia de la rotación de enfermeras, ya que se evidencia que es un problema destacado, con una tasa promedio de rotación del 19,9%. Se ha observado que niveles más altos de ambigüedad y conflicto en los roles laborales están vinculados a tasas más elevadas de rotación. Además, se ha encontrado que un mayor conflicto en los roles y una mayor tasa de rotación se asocian a problemas de salud mental. En este contexto, las tasas de rotación más elevadas también están relacionadas con niveles más bajos de satisfacción laboral. Por otra parte, una mayor tasa de rotación y una mayor ambigüedad en los roles laborales se han asociado con un aumento en la probabilidad de cometer errores médicos. (O'Brien-Pallas, Murphy, Shamian, Li y Hayes, 2010).

Otro artículo abarcó a 224 enfermeras de nueve departamentos hospitalarios distintos reveló que aquellas que desempeñaban funciones que implicaban levantamiento manual tenían un 53% más de probabilidad de informar dolor lumbar. Además, las enfermeras que trabajaban en el ámbito quirúrgico también presentaban una mayor incidencia de molestias en la zona lumbar. Este hallazgo pone de manifiesto cómo las responsabilidades laborales específicas pueden incidir en la salud física de las enfermeras en entornos hospitalarios. Según un estudio de prevalencia del dolor lumbar y factores de riesgo asociados entre enfermeras se evidenció que la prevalencia acumulada de dolor lumbar fue del 82,9%, la prevalencia anual fue del 85,5%, mientras que la prevalencia del dolor lumbar a una semana fue del 53,6%. El factor asociado significativamente con el dolor lumbar durante los últimos 12 meses fue el levantamiento manual de pacientes ($p=0,030$). Las enfermeras que trabajaban en salas quirúrgicas tenían una mayor prevalencia de dolor lumbar. Alrededor del 24,7% de ellos cambiaron de unidad de trabajo, el 11,9% necesitó hospitalización y el 39,8% buscó atención médica. (Almaghrabi & Alsharif, 2021).

Un estudio de un artículo sobre el estrés ocupacional y satisfacción laboral en enfermería de salud mental: intervenciones enfocadas a través de evaluación basada en evidencia en el Reino Unido, se documentaron más de 20 informes contemporáneos que entre una cuarta parte y la mitad del personal del Servicio Nacional de Salud (NHS) experimenta niveles significativos de angustia personal (Weinberg y Creed 2000). Estos informes han resaltado de manera concluyente que los altos niveles de estrés son una cuestión sistémica en todo el NHS, y en muchos casos, los factores estresantes están intrínsecamente relacionados con la prestación de atención médica (Anderson et al. 1996, Payne & Firth-Cozens 1987, Calboun & Calboun 1993).

En el campo de la enfermería, lograr un equilibrio efectivo entre la vida laboral y personal es un desafío importante en el autocuidado de enfermería. No es sorprendente que las enfermeras que trabajan ya sea tiempo completo (entre 30-40 horas por semana) o a tiempo parcial (menos o igual a 34 horas por

semana) en entornos clínicos experimenten niveles más altos de satisfacción laboral en comparación con aquellas que se ven obligadas a trabajar horas extras.

Otro artículo realizó un análisis exhaustivo de la investigación que explora las relaciones teóricas entre el agotamiento y otras variables, con el objetivo de determinar lo que se ha establecido sobre las causas y consecuencias del agotamiento en el ámbito de la enfermería, y cómo esto se relaciona con las teorías existentes sobre el agotamiento. Luego de una revisión teórica se identificaron noventa y un artículos. La mayoría (n=87) fueron estudios transversales; 39 estudios utilizaron las tres subescalas de la escala Maslach Burnout Inventory (MBI) para medir el agotamiento. Según la hipótesis de Maslach, identificó una alta carga de trabajo, incongruencia de valores, bajo control sobre el trabajo, baja libertad de decisión, clima social/apoyo social deficiente y bajas recompensas como predictores del agotamiento. Maslach sugirió que la rotación, las bajas por enfermedad y la salud general eran efectos del agotamiento; sin embargo, identificamos relaciones sólo con la salud general y las ausencias por enfermedad. (Maslach Burnout, Propiedades psicométricas del Maslach Burnout Inventory-GS en una muestra multiocupacional venezolana.)

Otros factores que se clasificaron como predictores de agotamiento en la literatura de enfermería fueron niveles bajos o inadecuados de personal de enfermería, turnos de ≥ 12 h, baja flexibilidad de horarios, presión de tiempo, altas exigencias laborales y psicológicas, poca variedad de tareas, conflicto de roles, baja autonomía, relación negativa entre enfermera y médico, apoyo deficiente del supervisor/líder, liderazgo deficiente, relación de equipo negativa e inseguridad laboral. Entre los resultados del agotamiento, los autores encontraron un desempeño laboral reducido, mala calidad de la atención, mala seguridad del paciente, eventos adversos, experiencias negativas del paciente, errores de medicación, infecciones, caídas del paciente e intención de irse. (Dall'Ora, Ball, Reinius, & Griffiths, 2020).

Las enfermeras a menudo enfrentan retos para mantener una alimentación saludable y realizar ejercicio adecuado, especialmente cuando trabajan en turnos de 12 horas en la mayoría de los entornos hospitalarios. Un estudio cualitativo que involucró a 24 nuevas enfermeras tituladas exploró la relación entre la alimentación saludable y la actividad física en su primer año de práctica clínica. Este estudio destacó que el tiempo limitado y las demandas de trabajo por turnos tienen un impacto significativo en los hábitos alimenticios y la actividad física de las enfermeras recién graduadas. Como resultado de estas limitaciones, las enfermeras tienden a recurrir a refrigerios poco saludables para mantener su energía, experimentan altos niveles de agotamiento, ven reducida su motivación para consumir alimentos saludables y participan menos en la actividad física. Además, la cultura y el entorno laboral en los

hospitales también influyen en sus elecciones alimenticias. La falta de descansos adecuados a menudo lleva a consumir alimentos que se pueden ingerir rápidamente, pero que suelen ser bajos en nutrientes. Este estudio concluyó que las enfermeras recién graduadas enfrentan desafíos similares a las enfermeras más experimentadas en cuanto a mantener estilos de vida saludables. Comprender las barreras que afectan sus hábitos dietéticos y su actividad física es fundamental para desarrollar estrategias que mejoren la salud de las enfermeras, especialmente en un momento crítico, cuando ingresan a la fuerza laboral de enfermería. (Brogan, Rossiter, Duffield y Denny-Wilson 2021).

La estabilidad emocional, salud mental, alimentación saludable, actividad física, la adecuada mecánica corporal son entre otras, factores importantes que influyen en que los profesionales de enfermería desarrollen un adecuado desempeño laboral y bienestar. También la resiliencia versus el agotamiento, considerándose que el trabajo emocional es el acto de regular sentimientos y expresiones durante el desempeño laboral.

También los factores organizacionales fueron reportados como una barrera para el autocuidado, afectando la actividad de salud. Se destacó el trabajo con pacientes como un factor protector, basado en la satisfacción que se deriva de ayudar en situaciones de grave enfermedad y sufrimiento. La calidad de vida laboral manifestada fue evaluada como no la que desearían y deficiente. Los factores que más afectaron a los profesionales fueron el tipo de jornada y los horarios de trabajo (turnos, noches, festivos, guardias, etc.). Las dimensiones física, mental y social del autocuidado pueden atenuar los efectos negativos de esta situación. (Vidal-Blanco G, Oliver A, Galiana L, Sansó N. 2019)

Con respecto a la carga de trabajo según los resultados del Nursing Activity Score (NAS) medio en la 1ª hospitalización fue del 60,9% y en la 2ª hospitalización fue del 41,6%, es decir, 14,6 y 9,9 horas de enfermería, respectivamente. La carga de trabajo de enfermería en el primer día de hospitalización fue mayor respecto al último día, tanto para la 1ª ($p < 0,001$) como para la 2ª hospitalización ($p < 0,001$), y mayor en la primera ($p < 0,001$) y en el último día ($p = 0,025$) en la 1ª internación. Al comparar la 1ª internación con la 2ª internación, la primera fue mayor ($p < 0,001$), y los ítems de la NAS relacionados con el entrenamiento del autocuidado fueron influenciados ($p < 0,001$). (Trettene AD, Fontes CM, Razera AP, Gomide MR. 2016)

Silva et al. presenta una reflexión sobre el cuidado, el autocuidado y el cuidado de sí y establece las relaciones de estas cuestiones con los paradigmas de totalidad y simultaneidad. En la primera parte del texto se contextualiza el cuidado y sus aspectos generales; la segunda parte discute sobre el cuidado y en

la tercera parte explora el autocuidado desde la concepción de Dorothea Orem; la cuarta parte considera el cuidado de uno mismo de Michel Foucault. Y finalmente, la quinta parte pretende establecer la relación entre los conceptos de autocuidado y cuidado de uno mismo, y los paradigmas de totalidad y simultaneidad. El autocuidado y el cuidado de sí están conectados con el objetivismo de la totalidad y con el subjetivismo de la simultaneidad. Estos temas llevan a la enfermería a comprender esa herencia paradigmática y sus implicaciones en el cuidado de enfermería. (Silva Ide J, de Oliveira MF, da Silva SE, Polaro SH, Radünz V, dos Santos EK, de Santana ME)

El desarrollo de la resiliencia en la atención sanitaria incluye una amplia gama de métodos tecnológicos para facilitar el bienestar. El diario digital, el seguimiento del estado de ánimo, las aplicaciones de meditación, el seguimiento de hábitos, las aplicaciones de estilo de vida y la tecnología portátil son estrategias para lidiar con el estrés y la fatiga por compasión. (Roussel LA, 2022)

3. CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1 Método de la investigación

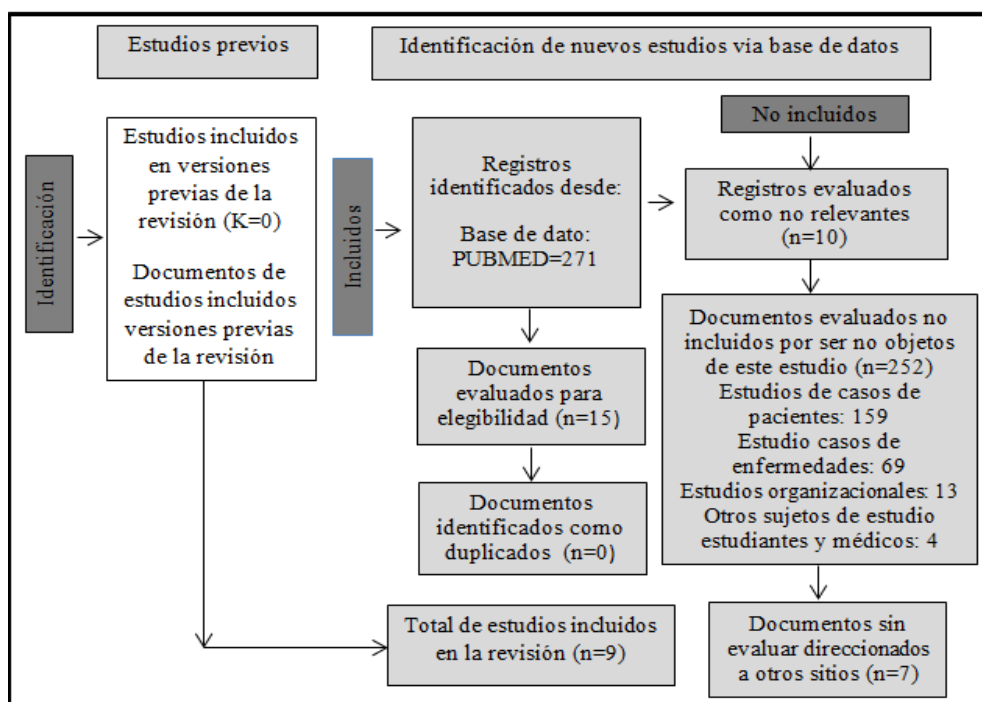
Se utilizó la revisión sistemática de la literatura para recoger la información en los diferentes estudios relacionados con el tema, que permitieron identificar diferentes conceptos, conductas e importancia del autocuidado de los profesionales de enfermería.

3.2 Tipo de estudio de la investigación

El tipo de estudio que se realizó fue una revisión narrativa en las cuales se buscaron palabras claves como autocuidado, profesionales de enfermería, rendimiento laboral. Dichos términos fueron consultados en la base de datos PubMed.

3.3 Criterios de inclusión para la selección de documentos

Se tomaron como criterios de inclusión a través de una revisión sistemática de la literatura estudios originales que evalúen el autocuidado de los profesionales de enfermería y su relación con desempeño laboral y/o atención a los pacientes. Se excluyeron estudios de revisiones sistemáticas, meta-análisis, comentarios, piezas de correspondencia al editor, tesis, abstractos presentados a congresos, protocolos o artículos de diseño metodológico sin resultados, editoriales, estudios de casos dirigidos a pacientes u otros profesionales y estudios dirigidos a organizaciones.



3.3.1 Tipo de fuentes de información

La búsqueda se realizó de forma manual buscando términos como autocuidado, profesionales de enfermería, rendimiento laboral de artículos relevantes de enfermería, siendo el principal motor de búsqueda PubMed.

3.3.2 Periodo de publicación

Los artículos en cuestión revisados se priorizaron los publicados desde el año 2015 hasta el año 2023, buscando palabras claves como autocuidado, profesionales de enfermería, rendimiento laboral.

3.3.3 Tipo de participantes

Los participantes profesionales de enfermeras, que son profesionales de la salud que trabajan en entornos clínicos y hospitalarios. También fueron utilizados términos como autocuidado y rendimiento laboral.

3.3.4 Tipo de medidas de desenlace

En este estudio se consideraron un número y descripción de conceptos de autocuidado identificados en la literatura, que pueden ser recopilados a través de una revisión sistemática de la literatura o análisis de contenido de documentos académicos. Además, un registro de las conductas en salud y estilo de vida identificadas por los profesionales de enfermería, que puede basarse en encuestas, entrevistas o análisis de datos relacionados con su comportamiento de salud y la evaluación de la importancia del autocuidado durante el desempeño laboral de los profesionales de enfermería, que puede obtenerse mediante encuestas, escalas de valoración o entrevistas.

3.4 Métodos de búsqueda para la identificación de los estudios

Para la construcción de la estrategia de búsqueda de los estudios, primero se realizó una búsqueda inicial que permitió identificar los estudios sobre el autocuidado de los profesionales de enfermería, por lo cual se establecieron las palabras claves para la búsqueda como autocuidado, enfermería y desempeño laboral. Luego al tener los resultados se fueron seleccionando los estudios específicos sobre el autocuidado en los profesionales de enfermería. Para la construcción de la ecuación de búsqueda de los artículos, para lo cual se utilizó la combinación de términos booleanos AND y OR. La búsqueda sistemática se realizó en la base de datos de PubMed. En la primera construcción de la búsqueda fueron 271 resultados sobre diferentes tipos de estudios, de estos 271 se encontraron 9 estudios específicos sobre el autocuidado de enfermería.

3.5 Técnicas e instrumentos

Una vez seleccionados los artículos, en una matriz de obtención de información se ubicó el nombre del motor de búsqueda, la fecha, la ecuación de búsqueda utilizada, el número de resultados en el período establecido y los resultados más relevantes de cada uno de los artículos (anexo 1).

3.6 Extracción y análisis de los datos

A cada uno de los artículos se le realizó la lectura crítica aplicando las herramientas del Programa de Habilidades en Lectura Crítica Español (CASPe), aplicando la plantilla según el tipo de estudio del artículo.

3.7 Plan de tabulación y análisis de datos

Se utilizó la técnica de análisis de contenido donde se completó la matriz (anexo 2) con las características de cada artículo, autor, año de publicación, tipo de estudio, idioma, país, título del artículo, objetivo, criterios de inclusión, instrumentos utilizados, resultados obtenidos y los efectos encontrados en cada uno de los artículos. Para el análisis de los datos se clasificaron los artículos por autor, tipo de resultados, magnitud de los eventos y área geográfica de los artículos publicados.

4. CAPITULO IV. RESULTADOS

Los artículos se relacionan con el autocuidado en enfermería y abordan aspectos clave de la profesión, como la salud mental, la satisfacción laboral, el estrés, la rotación del personal y el impacto en la salud física y emocional de las enfermeras. Los resultados que fueron más prevalentes en los artículos son la importancia de factores como la satisfacción laboral, la carga de trabajo, el apoyo social y las condiciones laborales en la salud y el bienestar de las enfermeras.

Aunque cada artículo aborda temas específicos dentro del que hacer de la enfermería, como la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad, estrés, la rotación del personal, el dolor lumbar, el agotamiento, el autocuidado, entre otros. Los estudios discrepan en su enfoque, algunos se basan en aspectos físicos como el dolor lumbar, mientras que otros se centran en aspectos emocionales como el estrés y el agotamiento. Las muestras y los contextos de estudio difieren en cada artículo, lo que puede influir en los resultados y conclusiones obtenidas. Los métodos de intervención y recomendaciones propuestas en cada artículo pueden variar según los hallazgos específicos y las necesidades identificadas en el ámbito de estudio.

De los 252 registros evaluados se incluyeron 9 estudios los cuales arrojaron datos importantes respecto al autocuidado de los profesionales de enfermería. (Godfrey CM, Harrison MB, Lysaght R., Lamb M., Graham ID, Oakley P, 2011) realizaron un estudio en el cual según los resultados se tiene una prevalencia de sobrepeso (34,1%) y obesidad (23,4%) entre los individuos estudiados, con un alarmante 80,1% categorizados como "sedentarios" (pasando ≥ 3 horas sentados al día), particularmente aquellos empleados en roles no directamente relacionados con la atención al paciente, como gestión, investigación y educación. Además, solo el 47,2% de los participantes informaron consumir más de 5 porciones de frutas y verduras al día. Por otra parte (Almaghrabi & Alsharif, 2021) en su estudio observaron una asociación positiva entre la satisfacción laboral, especialmente en términos de disfrute del trabajo y la compasión, y la adopción de hábitos saludables, como niveles más altos de actividad física ($p = 0,03$) y un mayor consumo de frutas y verduras ($p = 0,02$) entre las enfermeras. (Roussel LA, 2022) en su artículo evalúan los hallazgos de una revisión exhaustiva destacaron la evolución del concepto de autocuidado, desde términos tradicionales hasta elementos contemporáneos como la atención plena, la compasión y la resiliencia. También se resaltan diversas intervenciones para fomentar el autocuidado entre el personal de enfermería, que van desde enfoques educativos hasta técnicas basadas en la atención plena de cuerpo y mente. (Roussel LA, 2022) También estudian la importancia del autocuidado para las enfermeras se resalta aún más, con recomendaciones respaldadas por evidencia para mejorar su salud y bienestar en entornos médicos exigentes, así como estrategias tecnológicas emergentes, como el uso de diarios

digitales y aplicaciones de seguimiento del estado de ánimo, para abordar el estrés y la fatiga por compasión.

Titulo	Concepto	Comentarios	Fuente
1. Las enfermeras y el autocuidado promotor de la salud: ¿practicamos lo que predicamos?	El autocuidado son las acciones que una persona realiza para mantener, mejorar o restaurar su salud física y mental.	Es de mucha importancia para los profesionales en enfermería, lo cual implica que en dicha profesión deben adoptarse prácticas saludables para preservar su bienestar mientras brindan cuidados a los usuarios y pacientes.	(Ruotsalainen JH, Verbeek JH, Mariné A., Serra C., 2015. Grandi A., Zito M., Sist L., Martoni M., Russo V., Colombo L., 2022)
	El estilo de vida saludable que es la adopción de comportamientos y hábitos que promueven la salud y el bienestar, como por ejemplo una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y manejo del estrés.	Por lo anterior es importante que los profesionales de enfermería necesiten mantener un estilo de vida saludable para estar en condiciones óptimas para su desempeño y bienestar laboral.	Roussel LA. On-the-Go Strategies to Enhance Resilience and Self-Care: Using Technology to Create Healthy Work Cultures. Nurs Clin North Am. 2022 Dec; 57(4):501-512. doi: 10.1016/j.cnur.2022.06.002. Epub 2022 Sep 22. PMID: 36280290
	La actividad física la cual involucra cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía.	Los profesionales de enfermería deben realizar actividad física regularmente para mantener su salud cardiovascular, muscular y mental en óptimas condiciones	Brogan E, Rossiter C, Duffield C, & Denny-Wilson E (2021). Healthy eating and physical activity among new graduate nurses: a qualitative study of barriers and enablers during the first year of clinical practice. Collegian, 28(5), 489–497.

(Brogan, Rossiter, Duffield y Denny-Wilson 2021) Resaltan en su estudio que los hábitos alimenticios saludables deben ser adoptados por los profesionales de enfermería a través del consumo de una variedad de alimentos sanos que proporcionen los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento físico. Los profesionales de enfermería deben prestar atención a su alimentación para mantener niveles adecuados de energía y nutrientes.

La importancia del autocuidado de los profesionales de enfermería en los artículos que se describen en este estudio es de vital importancia para mantener su bienestar físico y mental mientras se desenvuelven en su espacio laboral, por lo que deben de enfocarse en el mantenimiento de la salud mental específicamente si son entornos laborales estresantes. (Maharaj, Lees y Lal, 2019; Melnyk, 2020) En su artículo resaltan que altos niveles de estrés, ansiedad y depresión pueden afectar negativamente el bienestar de los profesionales en enfermería, así como su desempeño laboral y la calidad de la atención que brindan a los pacientes. (O'Brien-Pallas, Murphy, Shamian, Li y Hayes, 2010) indican en su artículo sobre la reducción del agotamiento y la rotación del personal, demostrando que niveles más altos de estrés

y conflictos laborales están asociados con tasas más elevadas de rotación del personal. Mediante la práctica del autocuidado puede ayudar a los profesionales de enfermería a manejar mejor el estrés y afrontar los desafíos laborales, lo que a su vez puede reducir la rotación del personal. (Almaghrabi & Alsharif, 2021) han investigado que la prevención de lesiones físicas como el dolor lumbar son comunes entre los profesionales de enfermería debido a las demandas físicas del trabajo. Por lo que adoptar prácticas de autocuidado, como el manejo adecuado de la carga de trabajo y el esfuerzo físico al momento de movilizar a los pacientes, puede ayudar a prevenir lesiones y promover la salud física a largo plazo. (Weinberg y Creed 2000) en su estudio resaltan que a través de practicar el autocuidado puede contribuir a una mayor satisfacción laboral entre los profesionales de enfermería. Los estudios sugieren que niveles más altos de satisfacción laboral están asociados con una mejor salud mental, menor rotación del personal y una mayor calidad de la atención al paciente. El autocuidado puede ayudar a los profesionales de enfermería a sentirse más satisfechos con su trabajo al mejorar su bienestar general.

5. CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Según los resultados obtenidos en los artículos revisados se concluye:

1. En el estudio se destaca la alta prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre las enfermeras y sugiere que la insatisfacción laboral puede aumentar el riesgo de desarrollar estos síntomas.
2. La rotación del personal en enfermería está asociada con niveles más altos de conflicto en los roles laborales, problemas de salud mental y menor satisfacción laboral. Es importante gestionar adecuadamente la rotación del personal y mejorar las condiciones laborales para mantener la estabilidad y el bienestar de los profesionales de enfermería.
3. Se identificó según los artículos revisados la importancia de la autenticidad emocional en la enfermería, mostrando cómo la actuación profunda puede estar relacionada con una mejor calificación de entrega afectiva y menores niveles de estrés en comparación con la actuación superficial.
4. Las responsabilidades laborales específicas, como el esfuerzo físico al levantar a los pacientes, pueden aumentar el riesgo de dolor lumbar entre las enfermeras. Es importante implementar medidas de prevención y promover prácticas de trabajo seguras para reducir el riesgo de lesiones.
5. Los altos niveles de estrés son comunes entre el personal de enfermería, especialmente en entornos de salud mental. Se necesita una intervención enfocada para abordar el estrés ocupacional y mejorar la satisfacción laboral en este campo.
6. El agotamiento es un problema significativo en la enfermería, con una variedad de factores laborales y organizativos que contribuyen a su desarrollo. Es esencial abordar los factores de riesgo identificados y promover el autocuidado entre los profesionales de enfermería.
7. Las demandas laborales, como los turnos de 12 horas, pueden dificultar el mantenimiento de un estilo de vida saludable entre los profesionales de enfermería. Por lo que deben implementarse estrategias para apoyar el autocuidado y mejorar la salud y el bienestar del personal.

8. La carga de trabajo de enfermería varía durante la hospitalización de los pacientes y puede influir en la calidad de la atención. Por lo que se debe gestionar eficazmente la carga de trabajo para garantizar una atención segura y efectiva.

5.2 Recomendaciones

A las diferentes instituciones donde laboran los profesionales de enfermería:

1. Implementar programas de asesoramiento y terapia para el personal de enfermería y crear espacios seguros donde los profesionales puedan expresar sus preocupaciones y recibir apoyo emocional.
2. Mejorar las condiciones laborales, incluyendo beneficios y oportunidades de avance.
3. Ofrecer formación en habilidades emocionales y de comunicación y facilitar el acceso a recursos y servicios de apoyo emocional.
4. Proveer capacitación regular sobre técnicas seguras para levantar y mover a los pacientes.
5. Evaluar regularmente el entorno de trabajo para identificar y corregir factores de riesgo ergonómicos.
6. Ofrecer talleres y recursos sobre técnicas de manejo del estrés, como la meditación y la atención plena y proveer espacios de descanso y relajación en el lugar de trabajo.
7. Desarrollar políticas para equilibrar la carga de trabajo y evitar el agotamiento.
8. Fomentar prácticas regulares de autocuidado entre las enfermeras, como el ejercicio y el tiempo libre.
9. Revisar y mejorar las condiciones laborales para reducir los factores de riesgo asociados con el agotamiento.
10. Implementar horarios de trabajo más flexibles y permitir descansos adecuados durante los turnos largos.
11. Evaluar la posibilidad de reducir la duración de los turnos para mejorar el bienestar del personal.
12. Ofrecer programas de bienestar que incluyan actividades físicas, nutrición y apoyo para dejar hábitos no saludables.
13. Utilizar sistemas de gestión de personal que aseguren una distribución equitativa de la carga de trabajo.
14. Implementar tecnologías y herramientas que faciliten el trabajo y reduzcan la carga administrativa.

PROPUESTA TECNICA

Objetivo principal:

Desarrollar e implementar un programa integral de autocuidado para profesionales de enfermería, con el fin de mejorar su salud física y mental, reducir el estrés y la rotación de personal, y aumentar la satisfacción laboral y la calidad de atención al paciente.

Alcance del proyecto:

El programa abarcará intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental y física de los profesionales de enfermería a través de la promoción de hábitos saludables, la gestión del estrés, y el apoyo social en el entorno laboral. Las intervenciones incluirán actividades educativas, recursos tecnológicos, y técnicas basadas en la atención plena y la resiliencia.

Personal objetivo:

Profesionales de enfermería en entornos hospitalarios, incluyendo aquellos en roles clínicos y no clínicos.

Requisitos del proyecto

Evaluación inicial:

Realizar encuestas y entrevistas para evaluar el estado actual de la salud física y mental de los profesionales de enfermería.

Identificar factores de riesgo y áreas prioritarias para la intervención (por ejemplo, prevalencia de estrés, ansiedad, dolor lumbar).

Desarrollo de intervenciones

Educación y formación:

Talleres y seminarios sobre técnicas de manejo del estrés, autocuidado, y hábitos saludables.

Programas de formación en atención plena y resiliencia.

Recursos tecnológicos:

Aplicaciones móviles para seguimiento del estado de ánimo, gestión del estrés y registro de hábitos saludables.

Apoyo social:

Grupos de apoyo y redes de compañeros para fomentar la comunicación y el apoyo mutuo.

Programas de mentores para orientar y apoyar a los nuevos profesionales de enfermería.

Implementación

Fase piloto:

Selección de un grupo piloto de profesionales de enfermería para probar y ajustar las intervenciones.

Recopilación de datos iniciales y ajuste del programa según los comentarios y resultados.

Desarrollo de la propuesta:

Implementación del programa en todo el personal de enfermería.

Integración de las intervenciones en las rutinas diarias y políticas del lugar de trabajo.

Monitoreo y evaluación:

Seguimiento continuo de los resultados de salud física y mental, satisfacción laboral, y rotación de personal.

Evaluación periódica de la efectividad del programa y ajustes necesarios.

Cronograma:

Mes 1: Planificación y recopilación de datos iniciales.

Mes 2: Desarrollo de intervenciones y preparación de recursos.

Mes 3: Implementación de la fase piloto.

Mes 4-6: Despliegue completo y monitoreo inicial.

Año 1 en adelante: Evaluación continua y ajustes del programa.

Presupuesto estimado:

Evaluación Inicial: \$1,000

Desarrollo de Recursos Educativos y Tecnológicos: \$5,000

Implementación de la Fase Piloto: \$2,000

Despliegue Completo: \$10,000

Monitoreo y Evaluación: \$5,000 anuales

Tecnologías y herramientas:

Aplicaciones móviles para salud mental

Plataformas de registro de hábitos saludables

Software de encuestas y análisis de datos

Resultados Esperados:

Mejora en la salud física y mental de los profesionales de enfermería.

Reducción del estrés y la ansiedad.

Disminución de la rotación del personal.

Aumento de la satisfacción laboral y la calidad de atención al paciente.

Conclusión:

Implementar un programa integral de autocuidado para profesionales de enfermería es crucial para mejorar su bienestar y desempeño laboral. Este proyecto se enfocará en proporcionar recursos educativos, tecnológicos y de apoyo social para abordar las necesidades específicas identificadas en los estudios previos, asegurando una mejora sostenible en la salud y satisfacción de los enfermeros.

REFERENCIAS

- Almaghrabi A, & Alsharif F (2021). Prevalence of low back pain and associated risk factors among nurses at King Abdulaziz University Hospital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1567–1578.
- Arenas L., Jasso j., Campos R.: Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. México; Global Health Promotion 2011 18: 42 Blackburn LM, Thompson K., Frankenfield R., Harding A., Lindsey A. El programa THRIVE©: Desarrollo de la resiliencia de las enfermeras de oncología a través de estrategias de autocuidado. *Oncol. Enfermeras. Foro.* 2020; 47: E25-E34. doi: 10.1188/20.ONF.E25-E34.
- Craigie M., Slatyer S., Hegney D., Osseiran-Moisson R., Gentry E., Davis S., Dolan T., Rees C. Una evaluación piloto de una intervención de resiliencia y autocuidado consciente (MSCR) para enfermeras. *Consciencia.* 2016; 7:764–774. doi: 10.1007/s12671-016-0516-x.
- Dorothea Orem. Análisis fundamental de Younas AA de la teoría del autocuidado y evaluación de su importancia para la práctica y la investigación de la enfermería. *Crear. Enfermeras.* 2017; 23:13–23. doi: 10.1891/1078-4535.23.1.13.
- Dall’Ora C, Ball J, Reinius M, & Griffiths P (2020). Burnout in nursing: a theoretical review. *Human Resources for Health*, 18(41), 1–17.
- Delaney MC Cuidando a los cuidadores: Evaluación del efecto de un programa piloto de capacitación en autocompasión consciente (MSC) de ocho semanas de duración sobre la fatiga por compasión y la resiliencia de las enfermeras. *Más uno.* 2018; 13: e0207261. doi: 10.1371/journal.pone.0207261.
- Godfrey CM, Harrison MB, Lysaght R., Lamb M., Graham ID, Oakley P. El cuidado de uno mismo mediante el cuidado de los demás: el significado del autocuidado desde las perspectivas de la investigación, la práctica, las políticas y la industria. *En t. J. Evid. Basado en Saludc.* 2011; 9:3–24. doi: 10.1111/j.1744-1609.2010.00196. x.
- Grandey AA (2003). When “The Show Must Go On”: surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery. *Academy of Management Journal*, 46(1), 86–96.

- Guillaumie L, Boiral O, & Champagne J (2016). A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 73(5), 1017–1034. 68 Brogan E, Rossiter C, Duffield C, & Denny-Wilson E (2021). Healthy eating and physical activity among new graduate nurses: a qualitative study of barriers and enablers during the first year of clinical practice. *Collegian*, 28(5), 489–497.
- Maharaj S, Lees T, & Lal S (2019). Prevalence and risk factors of depression, anxiety, and stress in a cohort of Australian nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1), 61–71.
- Mahon MA, Mee L., Brett D., Dowling M. El estrés y la compasión percibidos por las enfermeras después de una meditación de atención plena y un entrenamiento de autocompasión. *J. Res. Enfermeras*. 2017; 22: 572–583. doi: 10.1177/1744987117721596.
- Maslach Burnout Inventory-GS, Propiedades psicométricas del Maslach Burnout Inventory-GS en una muestra multiocupacional venezolana. (s.f.).
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100005
- Matarese M., Lommi M., De Marinis MG, Riegel B. Una revisión sistemática e integración de análisis de conceptos de autocuidado y conceptos relacionados. *J. Enfermeras. Erudito*. 2018; 50: 296–305. doi: 10.1111/jnu.12385.
- Mollica RF, Fernando DB, Augusterfer EF Más allá del agotamiento: respondiendo a la pandemia de COVID-19 Desafíos para el autocuidado. *actual. Representante de Psiquiatría* 2021; 23: 21. doi: 10.1007/s11920-021-01230-2. Errata en *Curr Psychiatry Rep*. 2021, 23, 43.
- Organización Mundial de la Salud; QUIÉN. Directriz sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión de 2022. Ginebra, Suiza: 2022.
- Organización Panamericana de la Salud. Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe. Washington, D.C.: OPS; 2000. Economic support for national health for all strategies: background document. Ginebra: 40.ª Asamblea Mundial de la Salud; 1987 (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/164144/WHA40_TD-2_eng.pdf, consultado el 24 de mayo del 2021).

- O'Brien-Pallas L, Murphy GT, Shamian J, Li X, & Hayes LJ (2010). Impact and determinants of nurse turnover: a Pan-Canadian study. *Journal of Nursing Management*, 18(8), 1073–1086.
- Roussel LA. On-the-Go Strategies to Enhance Resilience and Self-Care: Using Technology to Create Healthy Work Cultures. *Nurs Clin North Am*. 2022 Dec; 57(4):501-512. doi: 10.1016/j.cnur.2022.06.002. Epub 2022 Sep 22. PMID: 36280290.
- Ruotsalainen JH, Verbeek JH, Mariné A., Serra C. Prevención del estrés laboral en los trabajadores de la salud. *Sistema de base de datos Cochrane. Rev*. 2015; 2015: CD002892. doi: 10.1002/14651858.CD002892.pub5
- Silva Ide J, de Oliveira MF, da Silva SE, Polaro SH, Radünz V, dos Santos EK, de Santana ME. Cuidado, autocuidado y cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem [Care, self-care and caring for yourself: a paradigmatic understanding thought for nursing care]. *Rev Esc Enferm USP*. 2009 Sep; 43(3):697-703. Portuguese. doi: 10.1590/s0080-62342009000300028. PMID: 19842605.
- Trettene AD, Fontes CM, Razera AP, Gomide MR. Impact of promoting self-care in nursing workload. *Rev Esc Enferm USP*. 2016 Jul-Aug;50(4):635-641. English, Portuguese. doi: 10.1590/S0080-623420160000500014. PMID: 27680050.
- Vidal-Blanco G, Oliver A, Galiana L, Sansó N. Quality of work life and self-care in nursing staff with high emotional demand. *Enferm Clin (Engl Ed)*. 2019 May-Jun; 29(3):186-194. English, Spanish. doi: 10.1016/j.enfcli.2018.06.004. Epub 2018 Aug 28. PMID: 30170737.
- Wiklund Gustin L., Wagner L. El efecto mariposa de la comprensión de la autocompasión por parte de los profesores de enfermería clínicos atento como fuente de atención compasiva. *Escenar. J. Ciencia solidaria*. 2013; 27: 175–183. doi: 10.1111/j.1471-6712.2012.01033. x.
- World Health Organization. (2020). State of the Worlds Nursing Report. Accessed December 12, 2021. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003279>

ANEXOS

ANEXO 1

Modelo de Matriz de obtención de la información

Nurses	"Nurses/trends"[MeSH] OR ((nurse) AND "Nurse's Role"[MAJR])
AND	
Self care	"Self Care/methods"[MAJR] OR "Self Care/trends"[MeSH]
AND	
Attitude/ performance	"Attitude of Health Personnel"[MeSH] OR "Quality of Health Care"[MAJR] OR "Health Status"[MeSH] OR ((health worker performance) AND "Delivery of Health Care"[MeSH])

Numero de resultado en la búsqueda: 62

("nurses/trends"[MeSH Terms] OR (("nurse s"[All Fields] OR "nurses"[MeSH Terms] OR "nurses"[All Fields] OR "nurse"[All Fields] OR "nurses s"[All Fields]) AND "Nurse's Role"[MeSH Major Topic])) AND ("self care/methods"[MeSH Major Topic] OR "self care/trends"[MeSH Terms]) AND ("Attitude of Health Personnel"[MeSH Terms] OR "Quality of Health Care"[MeSH Major Topic] OR "Health Status"[MeSH Terms] OR (("health"[MeSH Terms] OR "health"[All Fields] OR "health s"[All Fields] OR "healthful"[All Fields] OR "healthfulness"[All Fields] OR "healths"[All Fields]) AND ("occupational groups"[MeSH Terms] OR ("occupational"[All Fields] AND "groups"[All Fields]) OR "occupational groups"[All Fields] OR "worker"[All Fields] OR "workers"[All Fields] OR "worker s"[All Fields]) AND "perfromance"[All Fields] AND "Delivery of Health Care"[MeSH Terms]))

Modelo de Matriz de obtención de la información

Self-care	((Self-care nursing) AND (professionals to enhance)) AND (work performance) AND (well-being)
-----------	--

Numero de resultado en la búsqueda: 20

("self care"[MeSH Terms] OR ("self"[All Fields] AND "care"[All Fields]) OR "self care"[All Fields]) AND ("nursing"[MeSH Terms] OR "nursing"[All Fields] OR "nursings"[All Fields] OR "nursing"[MeSH Subheading] OR "nursing s"[All Fields]) AND (("professional"[All Fields] OR "professional s"[All Fields] OR "professionalism"[MeSH Terms] OR "professionalism"[All Fields] OR "professionality"[All Fields] OR "professionalization"[All Fields] OR "professionalize"[All Fields] OR "professionalized"[All Fields] OR "professionalizing"[All Fields] OR "professionally"[All Fields] OR "professionals"[All Fields]) AND ("enhance"[All Fields] OR "enhanced"[All Fields] OR "enhancement"[All Fields] OR "enhancements"[All Fields] OR "enhancer"[All Fields] OR "enhancer s"[All Fields] OR "enhancers"[All Fields] OR "enhances"[All Fields] OR "enhancing"[All Fields])) AND ("work performance"[MeSH Terms] OR ("work"[All Fields] AND "performance"[All Fields]) OR "work performance"[All Fields]) AND ("health"[MeSH Terms] OR "health"[All Fields] OR "well"[All Fields] OR "well being"[All Fields])

Modelo de Matriz de obtención de la información

Autocuidado	"autocuidado"
-------------	---------------

Numero de resultado en la búsqueda: 189

"autocuidado"[All Fields]

ANEXO 2

Titulo	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
1. Las enfermeras y el autocuidado promotor de la salud: ¿practicamos lo que predicamos?	Examinar las conductas de promoción de la salud realizadas por enfermeras registradas (RN), así como los factores laborales que influyen en la participación en esas conductas.	El diseño de investigación utilizado en este estudio es un diseño de encuesta transversal que recopila datos de enfermeras registradas en un momento específico para investigar sus características, comportamientos y condiciones relacionadas con la salud y el trabajo.	Este estudio se realizó en enfermeras registradas en el Centro Clínico de los NIH y se centró en investigar su comportamiento en relación con la actividad física, el consumo de frutas y verduras, así como sus saludes generales y características personales y laborales.	<p>Las enfermeras incluidas en el estudio informaron sobre niveles de actividad física y conductas relacionadas con la salud.</p> <p>El estudio comparó a enfermeras registradas que eran DCRN (directores de Cuidado de Enfermería) y las que no lo eran.</p> <p>Se observaron factores laborales, como la duración de las horas de trabajo y el tipo de trabajo (atención directa al paciente o puestos de liderazgo), en relación con las conductas de salud.</p> <p>El estudio analizó el impacto de la satisfacción laboral y el estrés en la participación en conductas de promoción de la salud.</p>	Encuesta transversal	<p>Más de la mitad tenían sobrepeso (34,1%) u obesidad (23,4%), y el 80,1% eran "sedentarios" (≥ 3 horas sentado/día), particularmente aquellos que trabajaban fuera de la atención directa al paciente en gestión, investigación y educación. Sólo el 47,2% consumía más de 5 porciones de frutas/verduras al día. Las enfermeras que disfrutaban de su trabajo (mayores niveles de satisfacción por compasión) informaron niveles más altos de actividad física ($p = 0,03$) y consumo de frutas y verduras ($p = 0,02$).</p>	Las enfermeras registradas que trabajan fuera de la atención directa al paciente podrían tener un mayor riesgo de sedentarismo y obesidad. Las enfermeras registradas que disfrutaban de su trabajo pueden experimentar menos estrés y tener más energía para hacer ejercicio y preparar/consumir comidas saludables.
Titulo	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
2. Autocuidado para enfermeras y parteras: hallazgos de una revisión de alcance	Identificar los conceptos utilizados en la literatura para describir el autocuidado; intervenciones que influyen en el autocuidado."	Revisión de alcance	No se detallan características de la muestra	<p>Todos los estudios primarios que tenían resúmenes disponibles. Artículos publicados en los últimos 10 años, para encontrar fuentes actuales. Artículos publicados en inglés o italiano.</p>	Utilización de diferentes cuestionarios, escalas o métodos de medición	<p>Los resultados de la revisión se presentan en dos secciones principales: hallazgos sobre el concepto de autocuidado y hallazgos sobre las intervenciones asociadas con el autocuidado de enfermeras y parteras. Se destacan los cambios en el enfoque del concepto de autocuidado a lo largo del tiempo, incluyendo términos como atención plena, compasión y</p>	<p>Realizamos una revisión que resume la literatura existente sobre términos relacionados con el autocuidado y las intervenciones a promover en entornos de atención médica. Además del término autocuidado, encontramos otros términos: atención plena, compasión y resiliencia. Las intervenciones para promover el</p>

						resiliencia en relación con el autocuidado. Se describen las diferentes intervenciones para promover el autocuidado, que incluyen enfoque multimodal, educativo, basado en mindfulness y mente-cuerpo. También se mencionan los resultados clínicos y de bienestar asociados con estas intervenciones	autocuidado se dividen en enfoque multimodal, educativo, basado en mindfulness y mente-cuerpo, y describen un proceso multifactorial que tiene como objetivo construir y mejorar los recursos internos y externos del personal.
Título	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
3. Autocuidado: un análisis conceptual	Un aspecto importante de la intervención de enfermería a través de la evaluación y la educación, pero su significado sigue siendo impreciso debido a la dificultad de integrar las diversas definiciones desarrolladas a lo largo del tiempo en todas las disciplinas.	Análisis conceptual	No encontradas	La búsqueda de literatura incluyó artículos revisados por pares, publicaciones de texto completo y disponible en inglés. Se revisaron un total de 31 artículos y se alcanzó la saturación.	No encontrados	Una revisión extensa de la literatura reveló características destacadas que reflejaban los términos más utilizados asociados con el concepto. Guiados por el método de Walker y Avant, surgieron tres atributos definitorios como temas comunes: conciencia, autocontrol y autosuficiencia.	Se identificó una definición clarificada: la capacidad de cuidar de uno mismo a través de la conciencia, el autocontrol y la autosuficiencia para lograr, mantener o promover una salud y un bienestar óptimos.
Título	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
4. Autocuidado en enfermeras	Discutir la importancia del autocuidado por parte de las enfermeras que trabajan en entornos sanitarios estresantes	Revisión de la literatura	Revisión de la literatura	No encontrados	No detallados	El estudio se centra en proporcionar información general sobre el tema del autocuidado de las enfermeras y su importancia	El estudio se enfoca en la importancia del autocuidado para las enfermeras y ofrece recomendaciones basadas en evidencia para mejorar la salud y el bienestar de las enfermeras en entornos de atención médica estresantes
Título	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios

5. Necesidad de tranquilidad en el autocuidado de enfermedades menores	Este estudio describe la necesidad de las personas de sentirse seguras en el autocuidado de enfermedades menores.	Este estudio es un estudio cualitativo descriptivo e interpretativo.	Los datos se analizaron mediante análisis de contenido cualitativo	Se reclutaron doce personas con experiencia en autocuidado y que recibieron consejos de autocuidado	Los datos se recopilaron mediante entrevistas semiestructuradas entre septiembre y diciembre de 2014	Tener experiencia previa y la capacidad de gestionar activamente los síntomas mediante intervenciones de autocuidado se describió como tranquilizador. Los participantes se estresaron y se preocuparon cuando los síntomas persistieron y las intervenciones carecieron del efecto deseado, lo que a menudo resultó en la decisión de consultar. Los participantes querían sentir que la enfermera era una persona real, comprensiva, presente y comprensiva, cuando recibían consejos de autocuidado. La evaluación y el razonamiento de los síntomas por parte de la enfermera facilitaron las evaluaciones de riesgo de los solicitantes de atención, y los consejos claros y concretos sobre cómo manejar los síntomas ejercieron un efecto calmante. Los pacientes necesitaban confiar en que la enfermera entendía su situación para aceptar el consejo, y ser invitados a regresar creaba la sensación de que la enfermera los había escuchado y tomado en serio.	La tranquilidad tiene el potencial de disipar dudas y miedos para generar confianza, lo que influye en el autocuidado y el comportamiento de consulta. La presencia personal en el encuentro, recibir una valoración y explicación de los síntomas y consejos precisos son tranquilizadores.
Titulo	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
6. Calidad de vida laboral y	Explorar las variables	Se trata de un estudio cualitativo	se caracterizan por su ostensible capacidad	Recogen los escenarios y situaciones tipificadas en la literatura:	Entrevista abierta semi estructurada	Los factores organizacionales fueron	Es necesario profundizar el

autocuidado en personal de enfermería con alta exigencia emocional	relacionadas con la calidad de vida laboral y el autocuidado de profesionales de enfermería que trabajan con alta exigencia emocional.		para explorar, describir, comprender y explicar los fenómenos sociales	profesionales de enfermería con atención directa a pacientes en situación de gravedad, sufrimiento, o terminal, y con antigüedad aproximada entre 5 y 10 años		reportados como una barrera para el autocuidado, afectando la actividad de salud. Se destacó el trabajo con pacientes como un factor protector, basado en la satisfacción que se deriva de ayudar en situaciones de grave enfermedad y sufrimiento. La calidad de vida laboral manifestada fue evaluada como no la que desearían y deficiente. Los factores que más afectaron a los profesionales fueron el tipo de jornada y los horarios de trabajo (turnos, noches, festivos, guardias, etc.). Las dimensiones física, mental y social del autocuidado pueden atenuar los efectos negativos de esta situación.	constructo del autocuidado, para contrarrestar problemas y situaciones emocionalmente estresantes, proponer estrategias de intervención, planes de capacitación y mayor involucramiento de las instituciones de salud en la mejora de la calidad de vida laboral del enfermero.
Título	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
7. Impacto de la promoción del autocuidado en la carga de trabajo de enfermería	Evaluar el impacto de promover el autocuidado en la carga de trabajo de enfermería y asociarlo a las variables: edad, género, nivel socioeconómico, educación, estado civil y número de hijos de los cuidadores.	Estudio prospectivo	Estudio prospectivo con 31 niños y sus cuidadores. Los participantes fueron evaluados en dos momentos, 1. ^a y 2. ^a hospitalización	31 niños y sus cuidadores	La carga de trabajo de enfermería se midió mediante el Nursing Activity Score (NAS).	El NAS medio en la 1 ^a hospitalización fue del 60,9% y en la 2 ^a hospitalización fue del 41,6%, es decir, 14,6 y 9,9 horas de enfermería, respectivamente. La carga de trabajo de enfermería en el primer día de hospitalización fue mayor respecto al último día, tanto para la 1 ^a ($p<0,001$) como para la 2 ^a hospitalización ($p<0,001$), y mayor en la primera ($p<0,001$) y en el último día ($p=0,025$) en la 1 ^a internación. Al	La carga de trabajo de enfermería asociada a la promoción del autocuidado correspondió a 14,6 horas y fue superior a lo determinado por la legislación vigente.

						comparar la 1ª internación con la 2ª internación, la primera fue mayor ($p < 0,001$), y los ítems de la NAS relacionados con el entrenamiento del autocuidado fueron influenciados ($p < 0,001$).	
Titulo	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
8. Cuidado, autocuidado y autocuidado: un pensamiento paradigmático de comprensión para el cuidado de enfermería	Presentar una reflexión sobre los conceptos de cuidado, auto cuidado y el cuidado de sí, estableciendo sus relaciones con los paradigmas de la totalidad y de la simultaneidad.	El artículo no describe el diseño de la investigación	Conceptos de autocuidado y cuidado de uno mismo	No se describe	No describe	Este artículo presenta una reflexión sobre el cuidado, el autocuidado y el cuidado de sí y establece las relaciones de estas cuestiones con los paradigmas de totalidad y simultaneidad. En la primera parte del texto se contextualiza el cuidado y sus aspectos generales; la segunda parte discute sobre el cuidado en la perspectiva filosófica de Martin Heidegger; la tercera parte explora el autocuidado desde la concepción de Dorothea Orem; la cuarta parte considera el cuidado de uno mismo de Michel Foucault. Y finalmente, la quinta parte pretende establecer la relación entre los conceptos de autocuidado y cuidado de uno mismo, y los paradigmas de totalidad y simultaneidad	El cuidado de sí y el cuidado de sí están conectados con el objetivismo de la totalidad y con el subjetivismo de la simultaneidad. Estos temas llevan a la enfermería a comprender esa herencia paradigmática y sus implicaciones en el cuidado de enfermería.
Titulo	Objetivo	Diseño de la investigación	Características de la muestra	Criterios de inclusión	Instrumentos	Resultados	Comentarios
9. Estrategias sobre la marcha para mejorar la resiliencia y el autocuidado: uso	Mejorar la resiliencia y el autocuidado: uso de la tecnología para crear					Existen modelos que brindan orientación para abordar el agotamiento, mejorar la resiliencia y el bienestar. Avanzar en	

de la tecnología para crear culturas laborales saludables	culturas laborales saludables					soluciones multidisciplinarias basadas en evidencia para mejorar la atención al paciente cuidando al cuidador es la piedra angular para aumentar la resiliencia, el bienestar, la empatía y la gratitud. El desarrollo de la resiliencia en la atención sanitaria incluye una amplia gama de métodos tecnológicos para facilitar el bienestar. El diario digital, el seguimiento del estado de ánimo, las aplicaciones de meditación, el seguimiento de hábitos, las aplicaciones de estilo de vida y la tecnología portátil son estrategias para lidiar con el estrés y la fatiga por compasión.	
---	-------------------------------	--	--	--	--	---	--

ANÁLISIS DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo	Análisis
Identificar los diferentes conceptos según la literatura para describir el autocuidado en los profesionales de enfermería.	Este objetivo busca enmarcar los diferentes tipos de literatura existentes para aportar conocimiento establecer estrategias para la mejora de los profesionales de enfermería que permita mejorar y practicar el autocuidado, para evitar el desgaste de los profesionales.
Describir la importancia del autocuidado de los profesionales de enfermería durante su desempeño laboral.	La necesidad de dar importancia al autocuidado de los profesionales se debe a los beneficios y a la necesidad de promover el autocuidado como parte de la formación y la práctica profesional en enfermería permitiendo visualizar el bienestar de los profesionales de enfermería y la atención de los pacientes.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

	Resultados de la investigación	Análisis
1. Las enfermeras y el autocuidado promotor de la salud: ¿practicamos lo que predicamos?	Más de la mitad tenían sobrepeso (34,1%) u obesidad (23,4%), y el 80,1% eran “sedentarios” (≥ 3 horas sentado/día), particularmente aquellos que trabajaban fuera de la atención directa al paciente en gestión, investigación y educación. Sólo el 47,2% consumía más de 5 porciones de frutas/verduras al día. Las enfermeras que disfrutaban de su trabajo (mayores niveles de satisfacción por compasión) informaron niveles más altos de actividad física ($p = 0,03$) y consumo de frutas y verduras ($p = 0,02$).	los resultados muestran la importancia de promover el autocuidado en las enfermeras, por lo que un mal estado de salud puede afectar tanto la calidad de vida de los profesionales como la calidad de la atención que brindan, por lo que es necesario implementar estrategias en el entorno laboral que incentiven una alimentación saludable y la actividad física. Se observa una variabilidad entre los diferentes roles del entorno laboral que tienen las enfermeras, por lo que se requiere abordar hábitos de autocuidado que adopten mejoras en la actividad física, alimentación y bienestar emocional y laboral según las condiciones de trabajo de cada uno de ellos profesionales.
2. Autocuidado para enfermeras y parteras: hallazgos de una revisión de alcance	Los resultados de la revisión se presentan en dos secciones principales: hallazgos sobre el concepto de autocuidado y hallazgos sobre las intervenciones asociadas con el autocuidado de enfermeras y parteras. Se destacan los cambios en el enfoque del concepto de autocuidado a lo largo del tiempo, incluyendo términos como atención plena, compasión y resiliencia en relación con el autocuidado. Se describen las diferentes intervenciones para promover el autocuidado, que incluyen enfoque multimodal, educativo, basado en mindfulness y mente-cuerpo. También se mencionan los resultados clínicos y de bienestar asociados con estas intervenciones	La educación en el autocuidado debe presentar programas basados en los diferentes ambientes de los profesionales y que cada uno incluya las prácticas de autocuidado relacionadas en los diferentes ambientes y con técnicas que faciliten el manejo del estrés y promover la salud física y mental
3. Autocuidado: un análisis conceptual	Una revisión extensa de la literatura reveló características destacadas que reflejaban los términos más utilizados asociados con el concepto. Guiados por el método de Walker y Avant, surgieron tres atributos definitorios como temas comunes: conciencia, autocontrol y autosuficiencia	La aplicación del método de Walker y Avant evidencia una estrategia sistemática para clarificar y definir conceptos como mantener una percepción de sí mismo, una capacidad de controlar las emociones y gestionar su bienestar profesional y personal es el método de enriquecimiento para las mejores

		prácticas de autocuidado profesional.
4. Autocuidado en enfermeras	El estudio se centra en proporcionar información general sobre el tema del autocuidado de las enfermeras y su importancia	Este estudio se enfoca en realizar una buena gestión del autocuidado el cual contribuya a un mejor estado de salud general, y a una mayor eficiencia y satisfacción en el entorno laboral.
5. Necesidad de tranquilidad en el autocuidado de enfermedades menores	Tener experiencia previa y la capacidad de gestionar activamente los síntomas mediante intervenciones de autocuidado se describió como tranquilizador. Los participantes se estresaron y se preocuparon cuando los síntomas persistieron y las intervenciones carecieron del efecto deseado, lo que a menudo resultó en la decisión de consultar. Los participantes querían sentir que la enfermera era una persona real, comprensiva, presente y comprensiva, cuando recibían consejos de autocuidado. La evaluación y el razonamiento de los síntomas por parte de la enfermera facilitaron las evaluaciones de riesgo de los solicitantes de atención, y los consejos claros y concretos sobre cómo manejar los síntomas ejercieron un efecto calmante. Los pacientes necesitaban confiar en que la enfermera entendía su situación para aceptar el consejo, y ser invitados a regresar creaba la sensación de que la enfermera los había escuchado y tomado en serio	La experiencia del personal es fundamental ya que puede ser fuente de tranquilidad para los pacientes. De no existir una experiencia genera preocupación y estrés por el desconocimiento del querer actuar a promover una relación del cuidado continuo y transmite inseguridad al paciente.
6. Calidad de vida laboral y autocuidado en personal de enfermería con alta exigencia emocional	Los factores organizacionales fueron reportados como una barrera para el autocuidado, afectando la actividad de salud. Se destacó el trabajo con pacientes como un factor protector, basado en la satisfacción que se deriva de ayudar en situaciones de grave enfermedad y sufrimiento. La calidad de vida laboral manifestada fue evaluada como no la que desearían y deficiente. Los factores que más afectaron a los profesionales fueron el tipo de jornada y los horarios de trabajo (turnos, noches, festivos, guardias, etc.). Las dimensiones física, mental y social del autocuidado pueden atenuar los efectos negativos de esta situación.	Los horarios y turnos irregulares son factores organizacionales en los que se debe de implementar una estrategia de autocuidado que abarque el ámbito laboral y personal que pueda mantener un equilibrio entre ambos ambientes para optar con espacio para la realización de prácticas de autocuidado
7. Impacto de la promoción del autocuidado en la carga de trabajo de enfermería	El NAS medio en la 1ª hospitalización fue del 60,9% y en la 2ª hospitalización fue del 41,6%, es decir, 14,6 y 9,9 horas de enfermería, respectivamente. La carga de trabajo de enfermería en	La carga de trabajo entre la primera y segunda hospitalización se puede derivar de las estrategias implementadas de acuerdo a la priorización de necesidades del paciente en donde en la primera

	<p>el primer día de hospitalización fue mayor respecto al último día, tanto para la 1ª (p<0,001) como para la 2ª hospitalización (p<0,001), y mayor en la primera (p<0,001) y en el último día (p=0,025) en la 1ª internación. Al comparar la 1ª internación con la 2ª internación, la primera fue mayor (p<0,001), y los ítems de la NAS relacionados con el entrenamiento del autocuidado fueron influenciados (p<0,001).</p>	<p>se ve elevada y el nivel de atención ofrecido en distintos momentos por lo que también fomentar el autocuidado en los pacientes puede reducir el nivel de carga labora.</p>
<p>8. Cuidado, autocuidado y autocuidado: un pensamiento paradigmático de comprensión para el cuidado de enfermería</p>	<p>Este artículo presenta una reflexión sobre el cuidado, el autocuidado y el cuidado de sí y establece las relaciones de estas cuestiones con los paradigmas de totalidad y simultaneidad. En la primera parte del texto se contextualiza el cuidado y sus aspectos generales; la segunda parte discute sobre el cuidado en la perspectiva filosófica de Martin Heidegger; la tercera parte explora el autocuidado desde la concepción de Dorothea Orem; la cuarta parte considera el cuidado de uno mismo de Michel Foucault. Y finalmente, la quinta parte pretende establecer la relación entre los conceptos de autocuidado y cuidado de uno mismo, y los paradigmas de totalidad y simultaneidad</p>	<p>Este artículo realiza una reflexión profunda sobre tres conceptos interrelacionados: el cuidado, el autocuidado y el cuidado de sí, y los vincula con los paradigmas de totalidad y simultaneidad. En conclusión, el artículo enlaza los paradigmas en donde la mente y cuerpo pueden recibir cuidado de otros, pero especialmente el cuidado integrado de uno mismo.</p>
<p>9. Estrategias sobre la marcha para mejorar la resiliencia y el autocuidado: uso de la tecnología para crear culturas laborales saludables</p>	<p>Existen modelos que brindan orientación para abordar el agotamiento, mejorar la resiliencia y el bienestar. Avanzar en soluciones multidisciplinarias basadas en evidencia para mejorar la atención al paciente cuidando al cuidador es la piedra angular para aumentar la resiliencia, el bienestar, la empatía y la gratitud. El desarrollo de la resiliencia en la atención sanitaria incluye una amplia gama de métodos tecnológicos para facilitar el bienestar. El diario digital, el seguimiento del estado de ánimo, las aplicaciones de meditación, el seguimiento de hábitos, las aplicaciones de estilo de vida y la tecnología portátil son estrategias para lidiar con el estrés y la fatiga por compasión.</p>	<p>De acuerdo al artículo para mantener una mejora en el bienestar del paciente como del cuidador, se debe de utilizar tecnología que favorezca y facilite métodos de atención del cuidado con el mínimo esfuerzo permitiendo que el paciente muestre gratitud y satisfacción al cuidador, por lo que el cuidador podrá brindar un cuidado de calidad de atención que favorecerá su bienestar laboral.</p>