

EL AUTOCUIDADO EN PROFESIONALES DE SALUD MENTAL

Autoras: Andrea González Castillo, Laura Amuedo Morales y Elena Miñarro Vivancos

1

INTRODUCCIÓN

Desde la disciplina de Enfermería, Florence Nightingale define la profesión como el cuidado de la salud de otros, siendo relevante desde su enfoque el contexto donde se deben generar los cuidados. Los profesionales de salud mental trabajan en una cultura de atención unidireccional que requiere de empatía, compasión y paciencia, enfrentando **riesgos** como el estrés, agotamiento y deterioro personal. Irónicamente, mientras se ayuda a las personas a avanzar hacia el bienestar, los profesionales a menudo pueden pasar por alto sus propias necesidades. Por ello, el autocuidado es esencial para evitar consecuencias negativas tanto para el profesional como para los pacientes. Este concepto implica **conocer** y **atender** las propias **necesidades** emocionales, físicas e intelectuales, y es fundamental para la práctica ética profesional. Dorothea Orem subraya que el **autocuidado** es una habilidad aprendida que abarca aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales, promoviendo el bienestar integral del profesional.

2

OBJETIVOS



Objetivo general:

- Definir el concepto de autocuidado y su relevancia en el ámbito de la salud mental.

Objetivos específicos:

- Identificar la resistencia al autocuidado por parte de los profesionales de la salud mental.
- Evaluar los efectos negativos de la falta de autocuidado en el desempeño laboral.
- Analizar el autocuidado como herramienta preventiva de efectos negativos del propio desempeño laboral de los profesionales de la salud mental.

3

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica de libros y artículos científicos relevantes, consultando las bases de datos Scielo y PubMed, con fecha límite de tiempo de los últimos siete años, exceptuando uno de ellos (2016) por ser de interés, en inglés y español, utilizando los descriptores en Ciencias de la Salud "Self Care", "Health Personnel" y "Mental Health".

4

DESARROLLO

Por un lado, a pesar de que la sugerencia del autocuidado en el área de la salud pareciera evidente, la evidencia sugiere que los profesionales de la salud mental muestran resistencia a la práctica del autocuidado. La evidencia indica que quienes cuidan de otros, rara vez comprenden bien la responsabilidad de cuidar su propia salud. Por otro lado, existe un apoyo sustancial a los efectos beneficiosos de la práctica del autocuidado, que se relaciona con la satisfacción por compasión, mayor bienestar, calidad de vida, niveles más altos de afecto positivo, mayor sensación de logro personal, menor tendencia a despersonalizar a los pacientes y un desempeño académico y clínico elevado. Su ausencia está vinculada al *burnout* y la fatiga por compasión. Además, la evidencia resalta que los profesionales más experimentados adoptan más conductas de autocuidado y reportan menos estrés. Se evidencia también la dificultad para encontrar estudios recientes sobre el autocuidado en profesionales de la salud, y más concretamente de salud mental.

5

CONCLUSIONES

Los resultados revelan que resulta crucial abordar el estrés y agotamiento profesional, recomendando un enfoque preventivo basado en autocuidado, respaldado por la evidencia. Fomentar el autocuidado en áreas como la conciencia, equilibrio, flexibilidad, salud física, apoyo social y espiritualidad puede prevenir el deterioro y promover el bienestar.

Resultaría necesaria la realización de estudios adicionales sobre el tema tratado en general, y más concretamente en grupos de población específicos, como los profesionales de la salud mental, que sufren en mayor medida la exposición a la relación asimétrica de desgaste que conlleva el vínculo terapéutico.

Por último, como profesionales de la salud mental, que prescriben o recomiendan medidas preventivas y de bienestar para los demás, sería meritorio preguntarnos **¿puedo hacer lo mismo por mí?** ¿Es posible que sea mi paciente más importante?

6

BIBLIOGRAFÍA

