

Intervenciones de Enfermería para fortalecer el autocuidado y bienestar profesional

Nursing Interventions to Promote Self-Care and Professional Well-Being

Intervenções de Enfermagem para Fortalecer o Autocuidado e o Bem-Estar Profissional

Arelys del Cisne Vera Montesdeoca

Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias
Médicas Carrera de Enfermería. Ecuador
arelysdeldcisnevera@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-1608-849X>

María del Carmen Sánchez Quizphe

Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería. Ecuador
maría_sánchez_quizphe@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-9016-4921>

Ney David Sánchez Albán

Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería. Ecuador
sanchezalban22@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-3087-5579>

Karla Sara Pacheco Villamar

Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería. Ecuador
saravillamar52@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-9111-1246>

Taycia Ramírez Pérez

Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería. Ecuador
tayciarp@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2730-0946>

Recibido: 13 de abril 2026
Aceptado: 23 de mayo 2026

RESUMEN

El autocuidado profesional en Enfermería constituye un componente esencial para la sostenibilidad del cuidado y el bienestar integral del personal, especialmente en contextos caracterizados por alta demanda emocional y sobrecarga asistencial. El objetivo del presente artículo fue analizar las intervenciones de Enfermería centradas en el autocuidado profesional, identificando elementos clave reportados por la literatura científica que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional. Se desarrolló una revisión bibliográfica sistematizada con enfoque cualitativo, mediante búsqueda en PubMed, ScienceDirect y BMC Nursing, incluyendo estudios publicados entre 2022 y 2025, en español, inglés y portugués. El análisis se realizó mediante análisis de contenido, organizando la información en categorías, subcategorías y códigos. Los hallazgos se estructuraron en cinco categorías: demandas laborales del ejercicio enfermero, autocuidado profesional, intervenciones de Enfermería, resiliencia profesional y bienestar profesional. La evidencia mostró que la sobrecarga laboral, los turnos prolongados y el estrés sostenido limitan la práctica del autocuidado, mientras que intervenciones psicoeducativas, psicológicas y basadas en mindfulness contribuyen a reducir el desgaste emocional, fortalecer la resiliencia y mejorar el bienestar profesional. Se concluye que el autocuidado debe ser abordado como una prioridad institucional y profesional, mediante programas sostenidos y estrategias organizacionales que promuevan entornos laborales saludables.

Palabras clave: autocuidado; Enfermería; intervenciones de Enfermería; resiliencia; bienestar profesional.

ABSTRACT

Professional self-care in nursing is an essential component sustaining the care and the overall well-being of staff, especially in settings characterized by high emotional demands and care overload. The objective of this article was to analyze nursing interventions focused on professional self-care by identifying key elements reported in the scientific literature that contribute to physical, mental, and emotional well-being. A systematic literature review with a qualitative approach was conducted, using searches in PubMed, ScienceDirect, and BMC Nursing, and including studies published between 2022 and 2025 in Spanish, English, and Portuguese. The analysis was performed using content analysis and organizing the information into categories, subcategories, and codes. The findings were structured into five categories: work demands of nursing practice, professional self-care, nursing interventions, professional resilience, and professional well-being. The evidence showed that work overload, long shifts, and sustained stress limit self-care practice, while psychoeducational, psychological, and mindfulness-based interventions help reduce emotional burnout, strengthen resilience, and improve professional well-being. It is concluded that self-care should be addressed as an institutional and professional priority through sustained programs and organizational strategies that promote healthy work environments.

Keywords: self-care; nursing; nursing interventions; resilience; professional well-being.

RESUMO:

O autocuidado profissional em Enfermagem é um elemento essencial para manter o cuidado e o bem-estar geral da equipe, especialmente em situações com muita demanda emocional e excesso de trabalho. O objetivo deste artigo foi analisar as intervenções de Enfermagem focadas no autocuidado profissional, identificando elementos chave relatados pela literatura científica que contribuem para o bem-estar físico, mental e emocional. Foi desenvolvida uma revisão bibliográfica sistematizada com enfoque qualitativo, por meio de busca no PubMed, ScienceDirect e BMC Nursing, incluindo estudos publicados entre 2022 e 2025, em espanhol, inglês e português. A análise foi feita por meio de análise de conteúdo, organizando as informações em categorias, subcategorias e códigos. Os achados foram estruturados em cinco categorias: demandas de trabalho no exercício da enfermagem, autocuidado profissional, intervenções de Enfermagem, resiliência profissional e bem-estar profissional. A evidência mostrou que a sobrecarga de trabalho, os turnos longos e o estresse constante limitam a prática do autocuidado, enquanto intervenções psicoeducativas, psicológicas e baseadas em mindfulness ajudam a reduzir o desgaste emocional, fortalecer a resiliência e melhorar o bem-estar profissional. Conclui-se que o autocuidado deve ser tratado como uma prioridade institucional e profissional, por meio de programas constantes e estratégias organizacionais que promovam ambientes de trabalho saudáveis.

Palavras-chave: autocuidado; Enfermagem; intervenções de Enfermagem; resiliência; bem-estar profissional.

INTRODUCCIÓN

El autocuidado constituye un componente esencial para el bienestar integral de los profesionales de Enfermería, debido a que su labor implica una alta exigencia emocional, física y cognitiva. Sin embargo, en la práctica clínica se observa que, pese a su rol de cuidadores, los profesionales suelen descuidar sus propias necesidades a causa de la sobrecarga asistencial, el estrés crónico y la exposición constante al sufrimiento humano. La evidencia científica reporta niveles significativos de agotamiento, alteraciones del sueño, desgaste emocional y deterioro de la salud mental en este grupo. En un meta-análisis global de 94 estudios se estimó una prevalencia cercana al 30 % del síndrome de burnout en Enfermería, con una tendencia creciente durante la última década (Ge et al., 2023).

Asimismo, una revisión sistemática identificó que aproximadamente el 32,2 % de las enfermeras presenta somnolencia diurna excesiva, afectando su calidad de vida y potencialmente la seguridad del paciente (Gu et al., 2024).

La literatura contemporánea señala que el burnout y el malestar psicológico se han intensificado tras la pandemia de COVID-19, profundizando brechas en salud laboral (Martínez Acosta et al., 2023). A ello se suman condiciones como la saturación de servicios, los turnos prolongados y la presión emocional constante, que dificultan la adopción de hábitos saludables relacionados con descanso, nutrición, actividad física y regulación emocional (Booker et al., 2024). Ante este panorama, se plantea la necesidad de implementar intervenciones de Enfermería orientadas al autocuidado profesional, dirigidas a fortalecer estrategias personales y laborales que sostengan el bienestar físico, mental y emocional. En este sentido, se ha reportado que intervenciones basadas en mindfulness contribuyen a reducir el estrés percibido y el agotamiento emocional en personal de Enfermería (Barnes y Chang, 2023). De forma complementaria, se ha señalado que fortalecer el autocuidado puede contribuir a disminuir la somnolencia diurna excesiva y mejorar el funcionamiento cognitivo en contextos de alta carga laboral (Gu et al., 2024). Además, los meta-análisis recientes confirman que las intervenciones multifacéticas centradas en salud mental y manejo del estrés pueden reducir la prevalencia del burnout, destacando la importancia de considerar barreras culturales y organizacionales antes de diseñar estrategias aplicables al contexto profesional (Ge et al., 2023).

Las instituciones sanitarias cumplen un rol clave en la creación de entornos laborales seguros y emocionalmente sostenibles, promoviendo condiciones que favorezcan el autocuidado del personal. La intervención de Enfermería centrada en autocuidado no solo fortalece la salud

laboral, sino que también contribuye a construir profesionales más resilientes y capaces de brindar cuidados humanizados (Ramluggun y Morning, 2025). Por lo anterior, el objetivo de este artículo es analizar las intervenciones de Enfermería centradas en el autocuidado profesional, identificando los elementos reportados por la literatura científica que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional del personal de Enfermería.

METODOLOGÍA

La presente investigación adoptó un enfoque cualitativo, pertinente para comprender los significados, experiencias y perspectivas vinculadas a las intervenciones de Enfermería orientadas al fortalecimiento del autocuidado y el bienestar profesional. Este enfoque permite interpretar de manera contextualizada la información, considerando que el autocuidado se construye desde vivencias individuales, influencias sociales y dinámicas propias del entorno sanitario, integrando dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales.

Para sustentar científicamente los hallazgos, se desarrolló una revisión bibliográfica sistematizada como estrategia rigurosa para recopilar, sintetizar y analizar evidencia reciente sobre el tema. La búsqueda se realizó en el período 2022–2025, con el propósito de incorporar literatura actual y pertinente. Se consultaron bases de datos especializadas y de alto impacto en ciencias de la salud y Enfermería: PubMed, ScienceDirect y BMC Nursing, seleccionadas por su capacidad de ofrecer estudios revisados por pares y metodológicamente sólidos. Se emplearon descriptores en español e inglés como: self-care, nursing interventions, empowerment, self-management, autocuidado, intervenciones de Enfermería y professional well-being, combinados mediante operadores booleanos para optimizar la recuperación de artículos relevantes.

Se establecieron criterios de inclusión orientados a garantizar calidad y pertinencia: artículos científicos de texto completo, publicados dentro del rango temporal definido, escritos en inglés, español o portugués, y relacionados directamente con intervenciones de Enfermería vinculadas al autocuidado en contextos clínicos, comunitarios o profesionales. Se excluyeron libros, capítulos, resúmenes, editoriales, cartas al editor, guías sin respaldo metodológico, duplicados y artículos sin acceso a texto completo, por no aportar evidencia verificable o por carecer de rigor científico. Los documentos seleccionados se organizaron en una matriz de revisión sistemática compuesta por nueve columnas: base de datos, revista, palabras clave, título, autores, año, país, hallazgos principales y observaciones metodológicas. Esta herramienta facilitó la comparación entre estudios, permitiendo identificar patrones temáticos y tendencias sobre las intervenciones de Enfermería basadas en autocuidado.

El análisis cualitativo se desarrolló mediante análisis de contenido, iniciando con la lectura exhaustiva del material, codificación inicial y posterior agrupación en subcategorías y categorías amplias. Este proceso permitió estructurar los hallazgos y construir un tema integrador sobre la influencia de las intervenciones de Enfermería en el fortalecimiento del autocuidado y el bienestar profesional, favoreciendo conexiones interpretativas desde la evidencia disponible. En cuanto al rigor metodológico, se aplicó el criterio de confirmabilidad para asegurar transparencia, trazabilidad y coherencia del proceso analítico, mediante el registro detallado de cada etapa y la derivación de conclusiones basadas en el contenido. Además, se verificó la calidad metodológica de los estudios seleccionados considerando su diseño, coherencia interna, validez y aporte teórico.

Respecto a los aspectos éticos, al tratarse de una revisión bibliográfica sin interacción directa con personas, se mantuvieron principios de integridad académica, respeto y uso responsable

de la información, garantizando citación adecuada y apego a normas internacionales. La revisión se sustentó exclusivamente en literatura verificada y de calidad científica, respetando la propiedad intelectual y asegurando confiabilidad en los resultados.

RESULTADOS

Los resultados de la presente revisión cualitativa se derivan del análisis sistemático de los estudios científicos seleccionados, los cuales permitieron identificar patrones, categorías relacionadas con las intervenciones de Enfermería orientadas al fortalecimiento del autocuidado y el bienestar profesional. A partir del proceso de codificación y categorización, se evidenciaron las principales demandas laborales que afectan al personal de Enfermería, sus repercusiones biopsicosociales, así como las prácticas de autocuidado y las intervenciones implementadas para mitigar el desgaste profesional, las cuales se presentan de manera organizada en tablas y matrices analítica. El proceso de codificación de los estudios analizados permitió identificar códigos recurrentes vinculados a las condiciones laborales del ejercicio enfermero, destacándose la sobrecarga asistencial, los turnos prolongados y la presión constante en el entorno clínico. De manera complementaria, se identificaron repercusiones biopsicosociales asociadas al trabajo, como cansancio emocional, estrés crónico, ansiedad, alteraciones del sueño y desgaste físico. Asimismo, emergieron códigos relacionados con prácticas de autocuidado profesional, evidenciando una aplicación limitada en la rutina laboral, así como intervenciones orientadas al autocuidado, principalmente de tipo psicoeducativo, psicológico y basadas en mindfulness.

La matriz de categorización organiza la información obtenida y facilita la comprensión de las experiencias, necesidades y estrategias relacionadas con el autocuidado y el bienestar

profesional en Enfermería (ver tabla 1). A partir de la estructuración de categorías, subcategorías y códigos, esta matriz sintetiza los hallazgos de manera clara y contribuye a orientar el análisis e interpretación de los resultados.

Tabla 1
Matriz de categorización

Categoría	Subcategoría	Códigos
Demandas laborales del ejercicio enfermero	Sobrecarga y exigencia asistencial	• Alta carga de pacientes • Turnos prolongados • Exceso de responsabilidades • Presión asistencial • Urgencias permanentes.
	Ritmo laboral	• Falta de descansos • Jornadas continuas • Exigencia constante.
	Cultura organizacional	• Prioridad del rendimiento • Cumplimiento de metas • Escaso reconocimiento profesional • Débil apoyo institucional.
Autocuidado profesional	Autocuidado físico	• Fatiga corporal • Dolor musculoesquelético • Alteraciones del descanso • Desgaste físico.
	Autocuidado emocional	• Estrés laboral • Angustia emocional • Fatiga por compasión • Sobrecarga emocional.
	Autocuidado psicológico	• Estrategias de afrontamiento limitadas • Baja autoconciencia emocional • Necesidad de apoyo psicológico.
Intervenciones de Enfermería	Intervenciones individuales	• Mindfulness • Meditación • Ejercicio terapéutico • Autocuidado digital.

	Intervenciones grupales	• Grupos de apoyo • Acompañamiento entre pares • Psicoeducación.
	Intervenciones organizacionales	• Programas institucionales de bienestar • Liderazgo positivo • Políticas de salud laboral.
Resiliencia profesional	Desarrollo de resiliencia	• Afrontamiento positivo • Adaptación al estrés • Fortalecimiento emocional.
	Factores protectores	• Apoyo social • Formación continua • Inteligencia emocional.
Bienestar profesional	Bienestar mental	• Reducción de estrés • Disminución de ansiedad • Prevención del burnout.
	Bienestar laboral	• Satisfacción profesional • Equilibrio vida-trabajo • Retención del personal.
	Bienestar psicoemocional	• Calidad de vida laboral • Vitalidad emocional • Bienestar integral.

DISCUSIÓN

En esta revisión se identificaron cinco categorías analíticas que permiten comprender el autocuidado profesional en Enfermería desde una perspectiva integral: demandas laborales del ejercicio enfermero, autocuidado profesional, intervenciones de Enfermería, resiliencia profesional y bienestar profesional. Los estudios analizados evidencian que el autocuidado no depende únicamente de la voluntad individual, sino que se encuentra condicionado por factores estructurales del entorno laboral, por la cultura organizacional y por el acceso real a recursos de apoyo psicoemocional. En este sentido, la evidencia revisada coincide en que fortalecer el autocuidado representa una estrategia necesaria para reducir el desgaste

profesional, mejorar el bienestar y sostener la calidad del cuidado en los servicios de salud (Ge et al., 2023).

Demandas laborales del ejercicio enfermero

Los resultados muestran que las demandas laborales constituyen una barrera central para la práctica del autocuidado. La sobrecarga asistencial, los turnos extensos y la presión constante limitan el descanso, incrementan la fatiga y favorecen el agotamiento emocional. En unidades con alta carga emocional, como cuidados paliativos, se describe que el personal experimenta fatiga por compasión y desgaste afectivo asociado al contacto continuo con el sufrimiento y la muerte (Barrué et al., 2021). Asimismo, en unidades críticas se reporta que el malestar moral y la tensión emocional sostenida reducen la capacidad de afrontamiento y afectan el equilibrio emocional del personal (Kelly et al., 2025).

Autocuidado profesional

En relación con el autocuidado profesional, los estudios evidencian una brecha entre el conocimiento y la práctica. Aunque las enfermeras reconocen su importancia, existen barreras como falta de tiempo, cansancio acumulado y normalización del sacrificio profesional, lo cual limita su implementación sostenida (Bay et al., 2025). Desde el autocuidado físico, se reporta que el dolor musculoesquelético y el agotamiento corporal son frecuentes, llevando a las enfermeras a desarrollar estrategias individuales para sostener su desempeño, aunque sin suficientes medidas preventivas institucionales (Boyd et al., 2025). Esto confirma que el autocuidado requiere ser incorporado como parte del rol profesional y no como una acción secundaria.

Intervenciones de Enfermería

La literatura revisada señala que las intervenciones orientadas al autocuidado son más efectivas cuando se aplican de forma estructurada. Se reportan resultados positivos en intervenciones psicológicas que disminuyen burnout en personal expuesto a alta carga laboral, evidenciando beneficios en el bienestar mental (Ma, 2025). También se identifican intervenciones grupales como psicoeducación y espacios reflexivos, las cuales fortalecen la conciencia emocional y reducen el desgaste por compasión, especialmente en áreas como oncología (Wentzel et al., 2023). Además, estrategias basadas en mindfulness se describen como útiles para disminuir estrés y ansiedad, favoreciendo el afrontamiento emocional (Aloufi et al., 2021).

Resiliencia profesional

La resiliencia profesional se presenta como un recurso protector relevante frente al desgaste laboral. Se ha evidenciado que la resiliencia se relaciona con menor burnout y mayor capacidad de adaptación en contextos críticos, especialmente cuando existe apoyo organizacional y social (Abdulmohdi, 2024). En unidades de cuidados intensivos, se reporta que la resiliencia se asocia con el autocuidado consciente y con mejor afrontamiento del malestar moral, fortaleciendo la estabilidad emocional del personal (Kelly et al., 2025). Esto indica que promover resiliencia debe considerarse una estrategia preventiva y no únicamente una respuesta ante el agotamiento.

Bienestar profesional

Finalmente, el bienestar profesional aparece como un resultado integral influido por las demandas laborales, el autocuidado, la resiliencia y las intervenciones implementadas. El

bienestar se relaciona con satisfacción laboral, equilibrio vida-trabajo y sostenibilidad del desempeño clínico, especialmente cuando se fortalecen hábitos saludables y redes de apoyo emocional (Williams et al., 2022). Sin embargo, la evidencia global demuestra que el burnout en Enfermería continúa siendo un problema persistente, lo cual exige intervenciones sostenidas y compromiso institucional para proteger la salud del personal y la calidad del cuidado (Ge et al., 2023).

CONCLUSIONES

La evidencia analizada confirma que el autocuidado profesional en Enfermería se encuentra fuertemente condicionado por las demandas laborales, especialmente la sobrecarga asistencial, los turnos prolongados y una cultura organizacional que limita el descanso y el bienestar. A pesar de que los profesionales reconocen la importancia del autocuidado, persiste una brecha entre el conocimiento y su aplicación, influida por barreras estructurales como falta de tiempo, cansancio acumulado y escaso apoyo institucional.

Los hallazgos muestran que las intervenciones de Enfermería orientadas al autocuidado, particularmente aquellas basadas en mindfulness, psicoeducación, apoyo psicológico y estrategias grupales contribuyen a disminuir el estrés, el desgaste emocional y el burnout, fortaleciendo la resiliencia y el bienestar profesional. En consecuencia, se concluye que el autocuidado debe abordarse como una prioridad institucional y no únicamente individual, integrando programas sostenidos de salud laboral, liderazgo positivo y políticas de bienestar que favorezcan la sostenibilidad del cuidado y la calidad asistencial.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Abdumohdi, N. (2023). The relationships between nurses' resilience, burnout, perceived organisational support and social support during the second wave of the COVID-19 pandemic: A quantitative cross-sectional survey. *Nursing Open*, 11(1), e2036. <https://doi.org/10.1002/nop2.2036>
- Abdumohdi, N. (2024). Resiliencia, agotamiento y apoyo organizacional percibido en enfermeras durante la segunda ola de COVID-19. *Nursing Open*. <https://doi.org/10.1002/nop2.2036>
- Aloufi, M., Jarden, R., Kapp, S., & Gerdtz, M. F. (2021). Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de Enfermería de pregrado: Revisión sistemática. *Nurse Education Today*, 102, 104877. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104877>
- Barnes, E. L., & Chang, S. (2023). Shedding New Light on High-Risk Phenotypes for Pouchitis. *Inflammatory Bowel Diseases*, 29(12), 2003-2005. <https://doi.org/10.1093/ibd/izad027>
- Barrué, P., & Sánchez-Gómez, M. (2021). La experiencia emocional de enfermeras de la unidad de hospitalización a domicilio en cuidados paliativos: Un estudio cualitativo exploratorio. *Enfermería Clínica*. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.11.006>
- Boyd, S. A., Gantt, L. T., & Vellan, R. T. (2025). Estrategias de autocuidado de las enfermeras para el manejo del dolor: Un estudio descriptivo cualitativo. *Pain Management Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2025.04.006>
- Ge, M., Hu, F., Jia, Y., Tang, W., Zhang, W., & Chen, H. (2023). Global prevalence of nursing burnout syndrome and temporal trends for the last 10 years: A meta-analysis of 94 studies covering over 30 countries. *Journal Of Clinical Nursing*, 32(17-18), 5836-5854. <https://doi.org/10.1111/jocn.16708>

- Gu, K., Chen, H., Shi, H., & Hua, C. (2024). Global prevalence of excessive daytime sleepiness among nurses: A systematic review and meta-analysis. *International Nursing Review*, 72(1), e13087. <https://doi.org/10.1111/inr.13087>
- Ramluggun, P., & Morning, D. (2025). *Integrating Self-Care into Nursing Education and Practice: Strategies for Sustainable Wellbeing*. **Education Sciences**, 15(6), 721. <https://doi.org/10.3390/educsci15060721>
- Kelly, B., Gallegos, C., & Quon, A. C. (2025). Angustia moral, resiliencia ante las dificultades y autocuidado en enfermeras de cuidados intensivos. *American Journal of Critical Care*. <https://doi.org/10.4037/ajcc2025894>
- Kelly, L., Rowe, C., Choudhury, A., Woo-Cater, S., & Greenwood, L. (2024). Intervención mente-cuerpo entre pares para líderes sanitarios. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*. <https://doi.org/10.1111/wvn.12750>
- Ma, J., Wang, S., Yang, A., Li, Y., & Chen, Y. (2025). Impacto de las intervenciones psicológicas de Enfermería en el síndrome de burnout del personal de centros de esterilización. *Medicine (Baltimore)*. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000043831>
- Martínez Acosta, C., López Herrera, J., & Rodríguez Jiménez, M. (2023). Autocuidado profesional y cultura del sacrificio en Enfermería. *Revista Latinoamericana de Enfermería*, 31, e3987. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0000.3987>
- Wentzel, D. L., Collins, A., & Brysiewicz, P. (2023). Intervención para gestionar el desgaste por compasión en enfermeras oncológicas. *Health SA Gesondheid*, 28, a2376. <https://doi.org/10.4102/hsag.v28i0.2376>
- Williams, S. G., Fruh, S., Barinas, J. L., & Graves, R. J. (2022). Self-care in nurses. *Journal of Radiology Nursing*, 41(1), 28–35. <https://doi.org/10.1016/j.jradnu.2021.11.001>
- Ze Bay, B. R., Chua, J. Y. X., & Shorey, S. (2025). Experiencias de las enfermeras en relación con el autocuidado: Metasíntesis cualitativa. *Journal of Nursing and Health Sciences*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39894034>