



## **Grado en Psicología**

### **Trabajo de fin de grado**

**Curso:** 2024/2025

**Convocatoria:** Julio

**Modalidad:** Diseño de una propuesta de intervención

**Título del trabajo:** "Cultivando la Compasión en Enfermería: Un Respiro Semanal"  
Intervención psicológica en personal de enfermería que sufre fatiga por compasión.

**Autor:** Piñol Deltell, Pablo

**Tutora académica:** Pérez Jover, María Virtudes

Elche, julio de 2025.

## Índice

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introducción.....</b>                                                        | <b>3</b>  |
| <b>2. Método.....</b>                                                              | <b>5</b>  |
| <b>2.1 Descripción de la intervención.....</b>                                     | <b>5</b>  |
| <b>2.2 Objetivos de la intervención.....</b>                                       | <b>6</b>  |
| <b>2.3 Población Objetivo.....</b>                                                 | <b>6</b>  |
| <b>2.4 Instrumentos de Evaluación.....</b>                                         | <b>6</b>  |
| <b>2.5 Descripción y temporalización de las sesiones (1 Hora por Sesión):.....</b> | <b>7</b>  |
| 2.5.1 Sesión 1: Conectando con la Autocompasión y la Fatiga.....                   | 7         |
| 2.5.2 Sesión 2: Amabilidad Interior Frente a la Autocrítica.....                   | 9         |
| 2.5.3 Sesión 3: Conectando con la Humanidad Compartida.....                        | 10        |
| 2.5.4 Sesión 4: Manejo Consciente de Emociones Difíciles.....                      | 11        |
| 2.5.5 Sesión 5: Límites Saludables y Asertividad en el Trabajo.....                | 13        |
| 2.5.6 Sesión 6: Compasión Equilibrada y el Cuidado del Cuidador.....               | 14        |
| 2.5.7 Sesión 7: Manteniendo la Práctica y el Bienestar a Largo Plazo.....          | 15        |
| <b>3. Discusión y conclusiones.....</b>                                            | <b>16</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>                                                           | <b>19</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>                                                                 | <b>23</b> |

## Resumen

Este trabajo aborda la problemática de la fatiga por compasión en el personal de enfermería, un síndrome caracterizado por agotamiento emocional y físico derivado de la exposición continua al sufrimiento ajeno. La investigación identifica factores personales, organizacionales y emocionales que contribuyen a su aparición, así como sus efectos negativos sobre la salud del profesional y la calidad asistencial. Ante esta realidad, se diseña una intervención psicológica centrada en la práctica de la autocompasión y el mindfulness, con el objetivo de reducir el impacto de la fatiga por compasión y fomentar el bienestar emocional sostenido. El programa, titulado “Cultivando la Compasión en Enfermería: Un Respiro Semanal”, consta de siete sesiones de una hora, estructuradas en torno a psicoeducación, ejercicios prácticos y reflexión grupal. Está dirigido específicamente a enfermeros y enfermeras de la ciudad de Elche. La propuesta busca ser una herramienta accesible, eficiente y basada en evidencia, con potencial de adaptación a otros contextos sanitarios. Además, pretende sentar las bases para futuras investigaciones que validen su eficacia e impulsen políticas institucionales de autocuidado en el ámbito de la salud.

Palabras clave: Fatiga por compasión, Mindfulness, Autocompasión, personal de enfermería.

## Abstract

This work addresses the issue of compassion fatigue in nursing staff, a syndrome characterized by emotional and physical exhaustion resulting from continuous exposure to the suffering of others. The study identifies personal, organizational, and emotional factors contributing to its development, as well as its negative effects on the professionals' well-being and the quality of care provided. In response, a psychological intervention is designed, focused on self-compassion and mindfulness practices, with the goal of reducing the impact of compassion fatigue and fostering sustainable emotional well-being. The program, titled “Cultivating Compassion in Nursing: A Weekly Breather”, consists of seven one-hour sessions structured around psychoeducation, practical exercises, and group reflection. It is specifically aimed at nurses in the city of Elche. The proposal seeks to offer an accessible, efficient, and evidence-based tool with potential for adaptation to other healthcare contexts. Moreover, it aims to lay the groundwork for future research that validates its effectiveness and promotes institutional self-care policies in the healthcare sector.

Keywords: Compassion fatigue, Mindfulness, Self-compassion, Nursing staff.

# 1. Introducción

La fatiga por compasión, también conocida como agotamiento por empatía o estrés traumático vicario, es un síndrome que afecta a profesionales que trabajan en campos donde están expuestos a traumas de forma regular como sanitarios, trabajadores sociales, psicólogos, policías o bomberos (Figley, 2002). Se caracteriza por un agotamiento emocional y físico profundo, acompañado de sentimientos de desesperanza, irritabilidad, cinismo y una disminución de la capacidad para sentir empatía. No es lo mismo que el burnout, aunque comparten síntomas, ya que la fatiga por compasión surge específicamente de la exposición repetida al sufrimiento y trauma de otros, mientras que el burnout está más relacionado con el estrés laboral general y la sobrecarga de trabajo (Figley, 1995).

Dentro de las profesiones que sufren esta enfermedad el personal de enfermería es particularmente susceptible a la fatiga por compasión debido a la naturaleza intrínseca de su profesión, que implica una exposición constante e intensa al dolor, sufrimiento y trauma de los pacientes (Peters, 2018). Factores como la elevada implicación emocional y la necesidad de ofrecer altos niveles de energía y compasión de manera prolongada, sin una adecuada restauración de esos recursos, agotan la capacidad empática del profesional. Esta "energía compasiva" se consume gradualmente, especialmente cuando el enfermero o enfermera se siente impotente ante situaciones terminales o no ve resultados de mejora en los pacientes, lo que conduce a una descompensación entre el acto de cuidar a otros y el autocuidado (Myezyentseva, 2014). La falta de formación específica en el manejo del final de la vida o la gestión de tratamientos complejos, sumada a la necesidad de actualización constante de habilidades y el trabajo en ambientes donde el duelo de pacientes y familiares es recurrente, intensifican esta vulnerabilidad (Fernández, 2019).

Además de los aspectos relacionados directamente con el cuidado, existen factores organizacionales y personales que contribuyen significativamente a la aparición de la fatiga por compasión. La ausencia de un sistema de apoyo robusto por parte de la institución, la falta de reconocimiento laboral y la escasez de oportunidades para el debriefing o la supervisión clínica de casos emocionalmente desafiantes, dejan a los profesionales sin los recursos necesarios para procesar sus experiencias. Gorriz Alcat et al. (2021) destacaron la importancia del apoyo de compañeros y supervisores como un factor protector. Cuando este apoyo es deficiente, el personal se siente más aislado y desprotegido ante las demandas emocionales. Por otro lado, los factores personales también juegan un papel crucial. Una historia personal de trauma no resuelto, una baja resiliencia, o la incapacidad para establecer límites saludables entre la vida profesional y personal pueden aumentar la

predisposición a la fatiga por compasión. La tendencia a la excesiva implicación emocional sin una adecuada capacidad de autorregulación también es un riesgo (Cáceres et al, 2021). Estos factores, en conjunto, crean un caldo de cultivo para que la fatiga por compasión arraigue en el personal de enfermería, poniendo en riesgo su bienestar y la calidad asistencial.

En España, entre el 30% y el 60% del personal de enfermería ha sufrido fatiga por compasión, dependiendo del entorno laboral y la situación. Por ejemplo, en residencias geriátricas, los niveles promedio alcanzan el 40.2%, mientras que en unidades de cuidados intensivos y servicios de urgencias se han detectado tasas de entre el 20% y el 30%. Además, en contextos de alta carga emocional, como la enfermería oncológica, cerca del 37.4% presenta signos elevados de estrés traumático secundario, uno de los componentes clave de esta fatiga (García-Martín & Aguiar-Pérez, 2023). No obstante, durante situaciones críticas como la pandemia de COVID-19, la prevalencia se elevó drásticamente, llegando al 60.4% del personal sanitario, lo que evidencia que la fatiga por compasión es un fenómeno significativo y extendido en el ámbito enfermero español, especialmente en contextos de alta presión asistencial (Alonso et al., 2020).

Este fenómeno provoca un aumento del absentismo laboral, lo que se traduce en costes por bajas médicas, sustituciones temporales y sobrecarga del equipo restante. Además, la pérdida de productividad debida al bajo rendimiento de los trabajadores afectados afecta negativamente al conjunto del sistema sanitario, haciendo evidente que la fatiga por compasión no solo es un problema humano, sino también un desafío económico relevante para la sostenibilidad del sector salud en España (Cocker & Joss, 2016).

Ante esta realidad, la necesidad de intervenciones psicológicas dirigidas al personal de enfermería que sufre fatiga por compasión se vuelve imperativa. Abordar este problema no es solo una cuestión de responsabilidad ética hacia el bienestar de los profesionales, sino también una estrategia fundamental para garantizar la sostenibilidad y la calidad de los servicios de salud. La identificación temprana de los síntomas y la implementación de estrategias preventivas y terapéuticas basadas en la evidencia son esenciales para mitigar sus efectos devastadores. Por eso es crucial implementar estrategias de prevención y tratamiento tanto a nivel individual, promoviendo el autocuidado, la autoconciencia y el establecimiento de límites, como a nivel organizacional, ofreciendo apoyo supervisado, cargas de trabajo razonables y programas de bienestar (Stamm, 2010).

Existe una variedad de programas e intervenciones que ya se han implementado y estudiado a nivel internacional para abordar la fatiga por compasión en el personal de enfermería. Por un lado, muchas iniciativas se centran en el mindfulness y la autocompasión, enseñando a los profesionales a estar más presentes y a responder a su propio sufrimiento con amabilidad, lo cual ha demostrado reducir el cansancio emocional y

mejorar la empatía (Craig & Sprang, 2010). Así mismo, la psicoeducación y la formación específica son componentes clave, informando a los enfermeros sobre la naturaleza de la fatiga por compasión, sus síntomas y estrategias de afrontamiento, así como capacitándolos en habilidades de comunicación o gestión del duelo para aumentar su sensación de competencia (Figley & Ludick, 2017). En adición, la promoción del autocuidado (físico, mental y social) es fundamental, con programas que fomentan hábitos saludables y el establecimiento de límites claros entre la vida profesional y personal (Hunsaker et al., 2015).

Por todo lo mencionado anteriormente se considera que es fundamental diseñar un plan de intervención útil y eficaz para el personal de enfermería que sufre fatiga por compasión en España.

## **2. Método**

### **2.1 Descripción de la intervención.**

El programa llamado "Cultivando la Compasión en Enfermería: Un Respiro Semanal" se trata de proporcionar herramientas fundamentales y accesibles para gestionar el estrés, cultivar la autocompasión y, en última instancia, mantener el bienestar emocional.

El programa se desarrollará en un entorno tranquilo y seguro, fomentando un ambiente de apoyo mutuo. Se entiende que el tiempo es un recurso precioso para el personal de enfermería, por lo que cada sesión ha sido cuidadosamente planificada para ser eficiente, práctica y directamente aplicable a las realidades diarias de su profesión.

Por ende, se ha elaborado un taller de siete sesiones de una duración aproximada de 60 minutos. Cada sesión está diseñada con un equilibrio entre teoría, práctica y reflexión. Todas las sesiones están estructuradas en 4 partes. Al principio de cada sesión, excepto de la primera, se hace una pequeña revisión de las tareas para casa, donde cada uno comparte al grupo si les han servido las dinámicas planteadas en la sesión anterior. A continuación, se da una pequeña clase de psicoeducación, seguidamente se imparte una dinámica, para finalmente hacer un ejercicio breve y poner una tarea para casa.

## **2.2 Objetivos de la intervención.**

El objetivo general de la intervención es reducir o eliminar la fatiga por compasión del personal de enfermería, además de prevenir la aparición y evitar recaídas. A parte de este objetivo también hay una serie de objetivos secundarios:

- Identificar proactivamente los signos y síntomas de la fatiga por compasión tanto en su propia experiencia como en la de sus compañeros.
- Comprender los principios esenciales de la autocompasión, desmitificando conceptos erróneos y reconociéndola como una fuente de fortaleza y resiliencia.
- Aprender y practicar una serie de herramientas de mindfulness y autocompasión que puedan ser integradas eficazmente en el manejo diario del estrés y las demandas emocionales.
- Desarrollar la habilidad de responder a los momentos difíciles, los errores o el sufrimiento personal con una actitud de amabilidad, comprensión y apoyo, en lugar de autocrítica o juicio.
- Fortalecer la resiliencia personal y fomentar prácticas de autocuidado que sean sostenibles en el tiempo.

## **2.3 Población Objetivo.**

Este programa de intervención va dirigido al personal de enfermería de la localidad de Elche. El curso tendrá un máximo de 20 participantes por cada edición. Para ello se contactará con los gerentes de enfermería de cada uno de los dos hospitales que tiene Elche, el Hospital del Vinalopó y el Hospital General Universitario de Elche. Se les solicitará que hagan una lista de las personas que ellos consideran que más fatiga por compasión presentan. Inicialmente se contactará con esas personas en orden de la lista para saber si están dispuestas y preparadas para recibir el curso, ya que el curso es opcional. Una vez se comprometan a asistir los 20 participantes se procederá a empezar la intervención.

## **2.4 Instrumentos de Evaluación.**

Los instrumentos de evaluación van a ser el cuestionario Professional Quality of Life Scale (ProQOL-IV) y la observación durante las prácticas.

La Professional Quality of Life Scale (ProQOL-IV), diseñada por Beth Hudnall Stamm (2010), es un instrumento psicométricamente robusto para medir la Satisfacción por

Compasión (CS), el Burnout (BO) y el Estrés Traumático Secundario (STS) en profesionales de ayuda. Está compuesto por 30 ítems, divididos en 10 ítems por cada subescala, utiliza un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = Algunas veces, 4 = A menudo, y 5 = Muy a menudo) (Stamm, 2010). Su fiabilidad se evidencia en coeficientes Alfa de Cronbach consistentemente altos, superando frecuentemente  $\alpha=0.80$  para CS y manteniéndose entre  $\alpha=0.70$  y  $\alpha=0.85$  para BO y STS en diversas poblaciones (Stamm, 2010; Pérez-Marín et al., 2021). La validez de constructo de la ProQOL-IV está bien establecida, con análisis factoriales confirmatorios que respaldan su estructura de tres factores interrelacionados, demostrando que mide efectivamente los constructos previstos (Stamm, 2010). Además, presenta una adecuada validez convergente y discriminante, al correlacionar positivamente con medidas de constructos similares y negativamente con constructos disímiles, confirmando su capacidad para distinguir entre ellos (Stamm, 2010).

Además de la escala validada se creará un registro de observación (Anexo A) que servirá para anotar la valoración de cada persona. Se observará y rellenará en la primera parte de cada sesión, donde cada participante expone si le han sido útiles las habilidades y técnicas impartidas en la sesión anterior.

## **2.5 Descripción y temporalización de las sesiones (1 Hora por Sesión):**

### **2.5.1 Sesión 1: Conectando con la Autocompasión y la Fatiga**

**Descripción:** Esta primera sesión es fundamental para establecer el marco del programa y crear un ambiente de confianza. Primero se pasará el cuestionario Professional Quality of Life Scale (ProQOL-IV). Se abordará de frente la realidad de la fatiga por compasión en el entorno de enfermería, ayudando a los participantes a reconocerla no como una debilidad individual, sino como una respuesta natural a una labor de alta carga emocional. Al mismo tiempo, se introducirá la autocompasión como una habilidad vital, explicando sus tres componentes interconectados: la amabilidad hacia uno mismo (tratarse con comprensión), la humanidad compartida (reconocer que el sufrimiento es universal) y el mindfulness (estar presente con el sufrimiento sin juzgarlo). La sesión acabará con una práctica fundamental, la "Pausa de Autocompasión", diseñada para ser utilizada en momentos de estrés.

### Actividades Principales:

- **Pase del cuestionario ProQOL-IV (10 min):** Se tomarán los primeros 10 minutos antes de empezar la sesión para que realicen el cuestionario ProQOL-IV.
- **Bienvenida Presentación del Programa (10 min):** Un inicio cálido para dar la bienvenida a los participantes. Se presentará el programa, explicando su estructura, objetivos y la relevancia de la autocompasión para su profesión.
- **Psicoeducación: Desvelando la Fatiga por Compasión y la Autocompasión (15 min):** Se explicará de forma concisa pero clara qué es la fatiga por compasión, sus causas comunes en el personal de enfermería y sus manifestaciones más frecuentes. Paralelamente, se introducirá la autocompasión, detallando sus tres componentes esenciales con ejemplos prácticos relevantes para la enfermería. Se enfatizará que la autocompasión es una habilidad que se puede entrenar y no es un rasgo de personalidad.
- **Práctica Guiada: Anclaje y Pausa de Autocompasión (20 min):**
  - **"Respiración de Ancla" (5 min):** Una práctica corta de mindfulness para ayudar a los participantes a centrarse en el momento presente. Esto es crucial para calmar el sistema nervioso antes de otras prácticas.
  - **"Pausa de Autocompasión" (15 min):** Esta práctica es fundamental y se guiará paso a paso:
    1. **Reconocer el sufrimiento:** Tomar conciencia de un momento de dificultad o malestar.
    2. **Humanidad Compartida:** Recordarse que el sufrimiento es parte de la experiencia humana, que no están solos en esto.
    3. **Amabilidad hacia Uno:** Ofrecerse un gesto de amabilidad (ej., manos sobre el corazón) o palabras suaves ("Esto es difícil. Que pueda ser amable conmigo mismo"). El facilitador guiará la práctica con voz suave y pausada, dejando espacio para la experiencia personal.
- **Reflexión y Tarea para Casa (15 min):** Se abrirá un espacio breve para una reflexión grupal guiada. La tarea para casa será crucial: se animará a los participantes a practicar la "pausa de autocompasión" brevemente (1-2 minutos) varias veces al día, especialmente en momentos de estrés o dificultad, para empezar a integrar la habilidad.

### **Materiales Necesarios:**

- **El aula de todas las sesiones estará llena de cojines para poder estar en el suelo.**
- **Cuestionario ProQOL-IV.**
- **Grabación de Audio:** Una grabación de audio concisa de la "Pausa de Autocompasión" que los participantes puedan descargar o escuchar en casa para apoyar su práctica. Esto es fundamental para la práctica diaria.(Anexo B)

### **2.5.2 Sesión 2: Amabilidad Interior Frente a la Autocrítica**

**Descripción:** En esta sesión, se profundizará en uno de los mayores obstáculos para el bienestar del personal de enfermería: el crítico interno. Este diálogo autocrítico, puede ser exacerbado por la naturaleza de su trabajo, donde los errores tienen consecuencias significativas. Se explorará cómo la amabilidad hacia uno mismo puede ser una herramienta poderosa no solo para contrarrestar esta voz interna, sino también como una fuente de motivación más compasiva y efectiva que la culpa o el juicio. Se practicarán técnicas concretas para calmar el sistema nervioso y observar los pensamientos autocríticos sin identificarse con ellos, cultivando una voz interna más amable y de apoyo.

#### **Actividades Principales:**

- **Revisión de la Tarea y Compartir (10 min):** Se invitará a los participantes a compartir brevemente sus experiencias al practicar la "pausa de autocompasión" durante la semana, destacando cualquier dificultad o beneficio percibido.
- **Psicoeducación: El Crítico Interno y la Amabilidad (15 min):** Se describirá la función y el impacto del "crítico interno" en la vida de los profesionales de enfermería. Se explicará cómo la amabilidad hacia uno mismo (el primer componente de la autocompasión) puede ser una fuerza motivadora más sostenible y menos agotadora que la autocrítica. Se mencionará brevemente cómo la autocompasión activa el sistema de "cuidado" en el cerebro, promoviendo la calma y la seguridad.
- **Práctica Guiada: Manos Compasivas y Observando la Autocrítica (25 min):**
  - **"Manos Compasivas" (10 min):** Un ejercicio sencillo pero potente donde los participantes colocan sus manos sobre su corazón o mejilla, sintiendo el calor y la presión, para generar una respuesta fisiológica de calma y seguridad. Esto es muy útil para momentos de estrés agudo.

- **"Observando la Autocrítica" (15 min):** Una meditación corta donde se invita a los participantes a traer a la mente un pensamiento autocrítico que suelen tener. En lugar de luchar contra él, se les guiará para observarlo con curiosidad, notando dónde se siente en el cuerpo y cómo surge y desaparece, fomentando una relación más desapegada con esa voz interna.
- **Ejercicio Breve y Tarea para Casa (10 min):** Se realizará un ejercicio escrito de 2 minutos donde cada participante escriba "una frase amable para mí" que pueda usar cuando se sienta autocrítico. La tarea para casa será doble: practicar las "manos compasivas" cuando se sientan estresados o abrumados, y notar cuándo surge la autocrítica, intentando responder con la frase amable elegida en clase.

#### **Materiales Necesarios:**

- **Hojas pequeñas y bolígrafos:** Para el ejercicio de la frase amable.

### **2.5.3 Sesión 3: Conectando con la Humanidad Compartida**

**Descripción:** Esta sesión aborda la profunda sensación de aislamiento que a menudo experimentan los profesionales de enfermería cuando se enfrentan al sufrimiento y a sus propios desafíos. La fatiga por compasión puede generar la creencia de que "nadie más entiende" o que sus luchas son únicas. El objetivo es contrarrestar esta percepción, enfatizando la humanidad compartida, el reconocimiento de que el sufrimiento, la imperfección y las dificultades son una parte universal de la experiencia humana. Al conectar con esta verdad, los participantes pueden aliviar la vergüenza, el estigma y la sensación de soledad, fomentando un sentido de conexión y pertenencia.

#### **Actividades Principales:**

- **Revisión de Tarea y Compartir (10 min):** Se abrirá un espacio breve para que los participantes compartan cómo les fue al practicar la amabilidad con ellos mismos o al usar las "manos compasivas" durante la semana.
- **Psicoeducación: El Alivio de la Humanidad Compartida (15 min):** Se explicará cómo la fatiga por compasión puede llevar a un aislamiento emocional y a la creencia de que uno es el único que experimenta ciertos sentimientos o dificultades. Se introducirá el concepto de humanidad compartida como un puente que conecta a todos los seres a través de la experiencia universal del sufrimiento y la imperfección. Se enfatizará que no hay necesidad de luchar solos; somos parte de una comunidad interconectada de seres vulnerables.

- **Práctica Guiada: Meditación de la Humanidad Compartida y Envío de Amabilidad (25 min):**
  - **Meditación "Humanidad Compartida" (15 min):** Los participantes serán guiados a reflexionar sobre una dificultad personal o profesional y luego a considerar cómo muchas otras personas en el mundo (especialmente otros profesionales de la salud) podrían estar experimentando algo similar. La práctica busca evocar una sensación de conexión y alivio al saber que no están solos en su lucha.
  - **Breve "Envío de Amabilidad" (10 min):** Una práctica corta donde se dirigirán deseos de bienestar y felicidad primero a uno mismo, luego a un ser querido, y finalmente a la humanidad en general (incluyendo compañeros y pacientes), extendiendo la compasión más allá del yo.
- **Reflexión y Tarea para Casa (10 min):** Se realizará una pregunta grupal rápida para la reflexión, como "¿Cómo te hace sentir la idea de que otros también pasan por estas dificultades en la enfermería?". La tarea para casa consistirá en observar conscientemente, en el día a día, las similitudes en las luchas o desafíos de los demás y reflexionar sobre cómo este reconocimiento puede aliviar la propia sensación de aislamiento.

#### **Materiales Necesarios:**

- **Grabación de Audio:** Una grabación concisa de la "Meditación de la Humanidad Compartida" (no más de 10 minutos) para apoyar la práctica en casa. (Anexo C)

#### **2.5.4 Sesión 4: Manejo Consciente de Emociones Difíciles**

**Descripción:** El entorno de enfermería es un conjunto de emociones intensas. Desde la frustración y la tristeza hasta la impotencia y la culpa, estas emociones son constantes. A menudo, la tendencia natural es reprimirlas o evitarlas, lo que paradójicamente contribuye al agotamiento y la fatiga por compasión. Esta sesión aportará a los participantes herramientas para relacionarse de manera diferente con sus emociones difíciles. Aprenderán la importancia de permitir y nombrar lo que sienten, y a observarlo con una actitud de atención plena y autocompasión, sin juzgarse por sentirlo. Esto les permitirá procesar sus experiencias emocionales de forma más saludable y sostenible.

### Actividades Principales:

- **Revisión de Tarea y Compartir (10 min):** Se abrirá el espacio para que los participantes compartan brevemente sus pensamientos de la práctica de la humanidad compartida.
- **Psicoeducación: Permitir las Emociones para no Agotarse (15 min):** Se explicará cómo la supresión emocional es un factor significativo en la fatiga por compasión, ya que las emociones no desaparecen, sino que se acumulan. Se introducirá el concepto de atención plena a las emociones: la capacidad de reconocer las emociones, nombrarlas y permitir que estén presentes sin reaccionar impulsivamente.
- **Práctica Guiada: Respirar en el Corazón y Aceptar lo Presente (25 min):**
  - **"Respirar en el Corazón" (15 min):** Una poderosa técnica para la regulación emocional. Se guía a los participantes a imaginar que la respiración entra y sale del área del corazón, dirigiendo compasión y espacio a la sensación de malestar físico o emocional. Esta práctica ayuda a calmar el sistema nervioso rápidamente.
  - **"Aceptando lo que está Presente" (10 min):** Una meditación corta donde se invita a los participantes a notar cualquier emoción difícil que pueda estar presente en ese momento, observándola como una sensación en el cuerpo.
- **Ejercicio Breve y Tarea para Casa (10 min):** Se realizará un ejercicio rápido de "nombrar la emoción", donde los participantes identifiquen una emoción que sientan y le pongan un nombre. La tarea para casa será practicar "Respirar en el Corazón" durante el día, especialmente cuando surjan emociones intensas, y utilizar los cuadernos para observar (sin juzgar) cuándo aparecen las emociones difíciles y cómo responden a ellas.

### Materiales Necesarios:

- **Grabación de Audio:** Una grabación concisa de la práctica de "Respirar en el Corazón" para la práctica en casa. (Anexo D)
- **Pequeños cuadernos o plantillas:** Para que los participantes puedan anotar brevemente sus observaciones sobre las emociones. (Anexo E)

### 2.5.5 Sesión 5: Límites Saludables y Asertividad en el Trabajo

**Descripción:** La naturaleza del trabajo en enfermería a menudo difumina las líneas entre la vida profesional y personal, lo que puede llevar a una sobrecarga emocional y, en última instancia, a la fatiga por compasión. Esta sesión es práctica, centrada en dotar a los enfermeros de las habilidades necesarias para proteger su propio espacio y energía. Se explorará la importancia crucial de establecer límites profesionales saludables para prevenir el agotamiento, y se introducirán los principios de la comunicación asertiva. Los participantes aprenderán a expresar sus necesidades, opiniones y límites de manera clara, respetuosa y efectiva, tanto con pacientes y sus familiares como con sus propios compañeros y superiores, sin caer en la agresión ni en la pasividad.

#### Actividades Principales:

- **Revisión de Tarea y Compartir (10 min):** Se abrirá el espacio para compartir las experiencias con el manejo consciente de las emociones y el uso de "Respirar en el Corazón".
- **Psicoeducación: El Poder de los Límites y la Asertividad (15 min):** Se discutirá cómo la falta de límites claros es un factor importante en el agotamiento del personal de enfermería. Se explicará qué son los límites saludables y por qué son una forma de autocuidado y autocompasión. Se introducirán los conceptos clave de la comunicación asertiva: la capacidad de defender los propios derechos y expresar las opiniones de forma adecuada, sin violar los derechos de los demás. Se darán ejemplos de cómo esto se aplica en situaciones típicas de enfermería.
- **Práctica Guiada: Frases de Autocompasión para Límites y Envío de Amabilidad (20 min):**
  - **"Frases de Autocompasión para Límites" (10 min):** Los participantes serán guiados a desarrollar frases internas de autocompasión que puedan usar antes o después de establecer un límite difícil.
  - **Breve "Envío de Amabilidad" hacia una Persona Difícil (10 min):** Una práctica corta de meditación donde se invita a los participantes a pensar en alguien con quien tienen una relación tensa en el trabajo y dirigirle deseos de bienestar (no para aprobar su comportamiento, sino para aliviar el propio rencor y estrés).
- **Ejercicio Práctico y Tarea para Casa (15 min):** Se realizará una discusión guiada en parejas o pequeños grupos sobre "un límite que me gustaría establecer en mi trabajo" o "una situación en la que me gustaría ser más asertivo/a". El facilitador ofrecerá sugerencias y apoyo. La tarea para casa será identificar una situación real

en la que el participante pueda aplicar una frase asertiva o establecer un límite, y practicar mentalmente cómo lo haría.

#### **Materiales Necesarios:**

- **Proyector o Pizarra:** Para listar ejemplos de límites y frases asertivas.
- **Hojas para notas:** Para que los participantes puedan escribir sus frases de autocompasión para límites.

#### **2.5.6 Sesión 6: Compasión Equilibrada y el Cuidado del Cuidador**

**Descripción:** La esencia de la enfermería es la compasión, pero ¿cómo mantener esa compasión sin agotarse? Esta sesión profundiza en la distinción crucial entre una empatía que drena (cuando se absorbe el sufrimiento del otro hasta el punto del agotamiento) y una compasión equilibrada (que permite reconocer el sufrimiento ajeno manteniendo una distancia saludable y el deseo de ayudar). Se destacará que el cuidado del cuidador no es un acto egoísta, sino una necesidad ética y profesional; solo cuidándose a sí mismo puede el enfermero seguir ofreciendo un cuidado de calidad. Se revisarán las señales de alerta de la fatiga por compasión para que los participantes puedan intervenir proactivamente.

#### **Actividades Principales:**

- **Revisión de Tarea y Compartir (10 min):** Se dialogará brevemente sobre las experiencias al intentar establecer límites o aplicar la comunicación asertiva en el trabajo.
- **Psicoeducación: Empatía vs. Compasión y el Rol del Cuidador (15 min):** Se diferenciará entre la empatía resonante y la compasión. Se explicará la "autocompasión del cuidador" como un pilar fundamental para la sostenibilidad de la profesión, enfatizando que cuidarse a uno mismo permite cuidar mejor a los demás.\*\*\*
- **Práctica Guiada: El Yo Compasivo y Ecuanimidad (25 min):**
  - **Meditación "El Yo Compasivo" (15 min):** Una práctica para conectar con una fuente interna de sabiduría, fuerza y compasión. Los participantes visualizarán una versión de sí mismos que encarna plenamente la compasión y el cuidado, y se permitirán sentir ese apoyo interno.
  - **Breve Práctica de "Ecuanimidad" (10 min):** Una meditación corta para cultivar la capacidad de mantener la calma y el equilibrio interno en medio del

sufrimiento ajeno, reconociendo que no podemos controlar todo, pero podemos controlar nuestra respuesta interna.

- **Reflexión y Tarea para Casa (10 min):** Se realizará una reflexión grupal guiada por la pregunta: "¿Cómo puedo dirigir la compasión que ofrezco a diario a mis pacientes hacia mí mismo?". La tarea para casa será concentrarse en la autocompasión del cuidador.

#### **Materiales Necesarios:**

- **Grabación de Audio:** Una grabación concisa de "El Yo Compasivo" . (Anexo F)

#### **2.5.7 Sesión 7: Manteniendo la Práctica y el Bienestar a Largo Plazo**

**Descripción:** La sesión final está dedicada a la sostenibilidad. El objetivo es consolidar todos los aprendizajes y empoderar a los participantes para que continúen cultivando la autocompasión mucho después de que el programa concluya. Se les guiará para desarrollar un "Plan de Bienestar Personal" individualizado y práctico, que les permita integrar las herramientas de mindfulness y autocompasión en su vida diaria. Se enfatizará que la autocompasión es una práctica de por vida y se proporcionarán recursos para un apoyo continuo.

#### **Actividades Principales:**

- **Revisión de Tarea y Compartir (10 min):** Ronda de dudas, inquietudes y sugerencias sobre las técnicas utilizadas hasta el momento.
- **Psicoeducación: Sosteniendo el Bienestar y la Resiliencia (15 min):** Se discutirán estrategias realistas para mantener la práctica de la autocompasión en el día a día del personal de enfermería, incluso cuando el tiempo es limitado. Se hablará sobre la importancia de la consistencia (pequeñas prácticas diarias) más que la duración. Se presentará el concepto de un "Plan de Bienestar Personal" como una herramienta proactiva para gestionar el estrés y prevenir la fatiga por compasión, incluyendo la importancia de los límites y el apoyo social.
- **Práctica Guiada: Meditación Integradora (20 min):** Se realizará una meditación final que integre los componentes clave aprendidos a lo largo de todo el programa: la atención plena (ancla de la respiración), la amabilidad hacia uno mismo, la conexión con la humanidad compartida y el fomento de la voz compasiva. Esta práctica busca ser un recordatorio y una consolidación de todo lo aprendido.

- **Pase del cuestionario ProQOL-IV (10 min):** Volver a pasar el cuestionario del primer día, para observar la evolución y la mejora que ha tenido el programa de intervención.
- **Cierre del Programa y Recursos (15 min):**
  - **Compartir Logros y Aprendizajes Clave:** Se invitará a cada participante a compartir brevemente (una frase) lo más valioso que se lleva del programa y cómo espera aplicarlo.
  - **Desarrollo del "Plan de Bienestar Personal":** Los participantes trabajarán en una plantilla sencilla para diseñar su propio plan, identificando 2-3 prácticas clave que desean mantener y cómo las integrarán.
  - **Agradecimiento y Entrega de Certificados:** Un momento de celebración por el compromiso y el esfuerzo de los participantes, con la entrega de certificados de participación.

#### **Materiales Necesarios:**

- **Plantillas para el "Plan de Bienestar Personal":** Hojas prediseñadas para que los participantes rellenen sus prácticas y recursos. (Anexo G)
- **Certificados de Participación.** (Anexo H)

### **3. Discusión y conclusiones**

El presente trabajo ha perseguido como objetivo principal la elaboración de una propuesta de intervención psicológica dirigida al personal de enfermería afectado por la fatiga por compasión. A través de una exhaustiva revisión teórica y un diseño práctico centrado en la autocompasión y el mindfulness, se ha pretendido ofrecer una herramienta útil, accesible y basada en la evidencia para contrarrestar el agotamiento emocional que experimentan los profesionales del cuidado en contextos clínicos exigentes. Para ello se han propuesto sesiones breves, prácticas y sostenibles, centradas en el fortalecimiento de habilidades emocionales protectoras. El enfoque centrado en la autocompasión, la resiliencia y la gestión emocional se alinea con intervenciones previamente validadas en la literatura (Neff & Germer, 2018; Delaney, 2018), lo que permite anticipar efectos positivos tanto a nivel individual como organizacional.

La estructura modular desarrollada permite una implementación flexible, adaptándose tanto a los tiempos disponibles del personal sanitario como a los recursos institucionales.

El contenido del programa se inspira en el modelo de Mindful Self-Compassion (MSC), desarrollado por Kristin Neff y Christopher Germer (Neff & Germer, 2018), y ha sido adaptado al entorno hospitalario desde una perspectiva realista y pragmática. Se enfatiza la repetición, el aprendizaje progresivo y la posibilidad de trasladar las habilidades adquiridas al contexto laboral diario, lo cual aumenta la adherencia y la internalización de los aprendizajes. Además, diversos estudios respaldan la efectividad del MSC como intervención para mejorar la salud mental y el bienestar emocional. Por ejemplo, la investigación de Delaney (2018) demostró que el MSC reduce significativamente la fatiga por compasión y el agotamiento en enfermeras, mientras que aumenta su resiliencia y la satisfacción con la compasión. De manera similar, el estudio de Jiménez-Gómez et al. (2022) encontró que el MSC genera mejoras notables en la ansiedad, la depresión, el estrés percibido y la flexibilidad psicológica, efectos que se mantienen a largo plazo. Así, al enseñar a los individuos a tratarse con amabilidad y comprensión ante el sufrimiento, el MSC no solo mitiga los impactos negativos del estrés y la autocrítica, sino que también fortalece la capacidad de recuperación y promueve un bienestar psicológico duradero.

En términos de viabilidad, la intervención resulta prometedora por varias razones. En primer lugar, su duración limitada (una hora semanal) facilita la participación sin comprometer en exceso la carga laboral. En segundo lugar, su formato grupal no solo optimiza recursos, sino que también ofrece un espacio de apoyo mutuo, aspecto clave en el abordaje de la fatiga por compasión (McCall, 2023). Asimismo, la intervención cuenta con el respaldo institucional, habiéndose establecido contacto con los responsables de los dos hospitales en Elche.

Sin embargo, es importante señalar algunos desafíos logísticos. La disponibilidad de los profesionales de enfermería, especialmente en turnos rotativos o contextos de alta presión asistencial, puede dificultar la asistencia regular a las sesiones. Además, la sostenibilidad del impacto más allá de las siete semanas depende en gran medida del seguimiento posterior y del compromiso institucional con el bienestar emocional del personal. Por lo tanto, se recomienda complementar la intervención con acciones de refuerzo periódicas, así como con la integración de contenidos de autocuidado en la formación continua del personal.

Además, la propuesta refuerza el reconocimiento de la autocompasión como una competencia clave en la práctica clínica, desafiando creencias erróneas aún persistentes en el gremio sanitario, como la asociación entre compasión y debilidad (Neff & Germer, 2018). En este sentido, se plantea una reconceptualización del rol del enfermero/a, en el que cuidar de sí mismo/a no es solo un derecho, sino una obligación ética para ofrecer un cuidado humanizado, sostenible y de calidad (Oltra, 2013).

A pesar de su solidez teórica y aplicabilidad práctica, este trabajo presenta algunas limitaciones que deben ser tenidas en cuenta. En primer lugar, al no haber implementado todavía el programa, no se pueden presentar resultados empíricos sobre su efectividad, lo que limita la posibilidad de extraer conclusiones firmes sobre su impacto. Esta ausencia de datos empíricos convierte al trabajo en una propuesta piloto o de preintervención.

En segundo lugar, la muestra objetivo, aunque cuidadosamente seleccionada, es pequeña (20 participantes) y limitada a una única ciudad, lo que restringe la generalización de los resultados futuros. Las características organizacionales, culturales o económicas de Elche pueden diferir sustancialmente de otras regiones de España o del extranjero.

Por otra parte, el éxito del programa dependerá también del compromiso de los facilitadores y del clima de confianza que se logre construir en cada grupo. No se puede descartar que algunos participantes experimenten resistencia al enfoque propuesto, especialmente si no están familiarizados con prácticas de introspección o meditación.

Finalmente, se observa una posible limitación en la medición del impacto a través de un único cuestionario (ProQOL-IV) y la observación cualitativa, lo cual, aunque válido, puede beneficiarse en el futuro de métodos mixtos, entrevistas semiestructuradas, seguimiento longitudinal y triangulación con otros instrumentos validados.

Como proyección futura, este trabajo sienta las bases para estudios empíricos rigurosos que permitan evaluar el impacto real del programa en indicadores de salud emocional, calidad asistencial y retención laboral. Sería recomendable implementar un diseño cuasi-experimental con grupo control, recogida de datos pretest-posttest y seguimiento a medio plazo (3 o 6 meses), lo que permitiría estimar la durabilidad de los efectos.

Asimismo, resulta relevante ampliar la muestra a otras regiones de España y a diferentes especialidades dentro de la enfermería (oncología, UCI, pediatría, etc.), explorando si existen variaciones en la efectividad según contexto laboral o características personales.

En el ámbito profesional, la integración de este tipo de intervenciones en la cultura organizacional sanitaria requiere de una apuesta firme por el bienestar emocional del personal, incluyendo la formación de facilitadores internos, la creación de espacios regulares para la autorreflexión y la articulación de políticas institucionales que promuevan el equilibrio entre compasión y autocuidado.

Finalmente, se plantea como línea de trabajo interesante la adaptación del programa a otros colectivos susceptibles de fatiga por compasión, como trabajadores sociales, cuidadores formales e informales, docentes o psicólogos, generando versiones específicas según el entorno profesional.

## BIBLIOGRAFÍA

Alonso, J., Vilagut, G., Mortier, P., Ferrer, M., Alayo, I., Aragón-Peña, A., Aragonès, E., Campos, M., Cura-González, I. D., Emparanza, J. I., Espuga, M., Forjaz, M. J., González-Pinto, A., Haro, J. M., López-Fresneña, N., De Salazar, A. D. M., Molina, J. D., Ortí-Lucas, R. M., Parellada, M., & Pérez-Solà, V. (2020). Mental health impact of the first wave of COVID-19 pandemic on Spanish healthcare workers: A large cross-sectional survey. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14(2), 90–105. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.12.001>

Arimon-Pagès, E., Fernández-Ortega, P., Torres-Puig-Gros, J., González-Gil, M. T., & González-Blázquez, C. (2022). Fatiga por compasión y ansiedad en enfermeras de cuidados críticos y emergencias: Entre eficiencia y humanidad. *Enfermería Intensiva*. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2022.02.001>

Arribas-García, S., Alboniga-Mayor, J. J., & Iturrioz, E. B. (2020). Satisfacción y fatiga por compasión en personal de enfermería de oncología: estudio descriptivo y correlacional. *Enfermería Global*, 19(4), 120–144. <https://doi.org/10.6018/eglobal.417261>

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Cáceres, D., Sanhueza, N., Valdés, C., Muñoz, C., & Marín, P. (2021). Fatiga por compasión y factores relacionados en enfermeras de cuidados intensivos: Un estudio multicéntrico. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(2), 142–150. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S3020-11602021000200142](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602021000200142)

Cocker, F., & Joss, N. (2016). Compassion Fatigue among Healthcare, Emergency and Community Service Workers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>

Craig, C. D., & Sprang, G. (2009). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(3), 319–339. <https://doi.org/10.1080/10615800903085818>

Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion

fatigue and resilience. *PLoS ONE*, 13(11), e0207261.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>

Fernández, C. M. (2019). Fatiga por compasión entre el personal de enfermería en los cuidados al final de la vida. *N. Punto*, 2(21).  
<https://www.npunto.es/revista/21/fatiga-por-compasion-entre-el-personal-de-enfermeria-en-l-os-cuidados-al-final-de-la-vida>

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.

Figley, C. R. (1998). Burnout as trauma: The theory and a model for intervention. In C. R. Figley (Ed.), *Burnout in families: The impact of trauma on close relationships* (pp. 1–28). Brunner/Mazel.

Figley, C. R. (2002). *Treating compassion fatigue*. Guilford Press.

Figley, C. R., & Ludick, M. (2017). Secondary traumatization and compassion fatigue. In S. N. Gold (Ed.), *APA handbook of trauma psychology: Foundations in knowledge* (pp. 573–593). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000019-029>

García-Martín, M. A., & Aguiar-Pérez, P. (2023). Prevalencia de la fatiga por compasión en el personal de enfermería en España: una revisión sistemática. *Enfermería Global*, 22(1), 406–427. <https://doi.org/10.6018/eglobal.533231>

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>

Gorriiz-Alcat, C., de la Rosa-Eduardo, R., Sáez-Mendía, R., Ferraz-Torres, M., & Gabari-Gambarte, M. I. (2021). Factores desencadenantes de la fatiga por compasión entre las enfermeras de unidades oncológicas. *Presencia. Salud mental, investigación y humanidades*, 17(34), 13359.  
<https://academica-e.unavarra.es/server/api/core/bitstreams/bcc0347a-fe53-4f73-addc-4be992ad09f7/content>

Hunsaker, S., Chen, H. C., Maughan, D., & Heaston, S. (2015). Factors that influence the development of compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction in emergency department nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 47(2), 186–194. <https://doi.org/10.1111/jnu.12122>

Jiménez-Gómez, L., Yela, J. R., Crego, A., Yela, J. R., Yela, J. R., Yela, J. R., & Crego, A. (2022). Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vs. the Mindful Self-Compassion (MSC) Programs in Clinical and Health Psychologist Trainees. *Mindfulness*, 13, 584–599. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01814-2>

Mathers, N., & O'Connell, J. (2023). *Developing a Compassion Fatigue Intervention Program for Healthcare Professionals: A Guide to Best Practices*. Elsevier.

McCall, W. T. (2023). Piloting Peer Support to Decrease Secondary Traumatic Stress, Compassion Fatigue, and Burnout Among Air Medical Crewmembers. *Air Medical Journal*, 42(3), 157–162. <https://doi.org/10.1016/j.amj.2023.01.004>

Myezyentseva, O. (2014). *Fatiga por compasión en los profesionales de enfermería: Revisión sistemática*. <https://repositori-api.upf.edu/api/core/bitstreams/a046dc9a-1d0f-4f4a-a67c-45c0444eaca1/content>

Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow. <https://archive.org/details/selfcompassionpr0000neff/page/n1/mode/1up>

Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept your emotions, build inner strength, and thrive*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/The-Mindful-Self-Compassion-Workbook/Neff-Germer/9781462526789>

Oltra, S. (2013). El autocuidado del profesional de enfermería: Una reflexión ética. *Enfermería Global*, 12(4), 316–324. [https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-El\\_autocuidado.pdf](https://medicina.udd.cl/centro-bioetica/files/2013/09/SANDRA-OLTRA-El_autocuidado.pdf)

Peters, E. (2018). Compassion fatigue in nursing: A concept analysis. *Nursing Forum*, 53(4), 466–480. <https://doi.org/10.1111/nuf.12274>

Rodríguez Novo, N. (2022). *Burnout y Fatiga compasiva en Profesionales de Enfermería*.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28909/Burnout%20y%20Fatiga%20Compasiva%20en%20Profesionales%20de%20Enfermeria%20.pdf?sequence=1>

Stamm, B. H. (2009). *The concise compassion fatigue guide: For helping professionals and their families*. Sidran Institute.

Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL Manual: The Professional Quality of Life Scale (ProQOL) user manual*. [ProQOL.org](http://ProQOL.org).

Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL Manual* (5th ed.). Pocatello, ID: ProQOL.org.



## ANEXOS

### ANEXO A

En este registro básico se rellenarán las dos primeras columnas antes de las sesiones. A continuación, en función de lo que vayan contando en la sesión, se rellenarán las otras dos y si es necesario la última.

La columna “Cumple la tarea” se rellena del 1 al 3 (1=No, 2=A veces sí a veces no y 3=Sí). La columna “Le funciona la tarea” se rellena del 1 al 5 (1=Nada útil, 2=Poco útil, 3=Moderadamente útil, 4=Bastante útil y 5=Muy útil). La última columna es opcional por si se quieren hacer valoraciones cualitativas extra.

| Nombre | Fecha y Dinámica | Cumple la tarea | Le funciona la tarea | Valoraciones extra |
|--------|------------------|-----------------|----------------------|--------------------|
|        |                  |                 |                      |                    |
|        |                  |                 |                      |                    |
|        |                  |                 |                      |                    |
|        |                  |                 |                      |                    |
|        |                  |                 |                      |                    |
|        |                  |                 |                      |                    |
|        |                  |                 |                      |                    |
|        |                  |                 |                      |                    |

### ANEXO B

[La pausa de la compasión](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=2P22ZMebYRY>

### ANEXO C

[Meditación: Humanidad Compartida](#)

[https://www.youtube.com/watch?v=UQ\\_lajjyUtl](https://www.youtube.com/watch?v=UQ_lajjyUtl)

## ANEXO D

 [Respira con el Corazón-Calma tu mente y aquieta tu corazón con esta Meditación Guiada| Mindfulness](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=3mWEw3vvobQ>

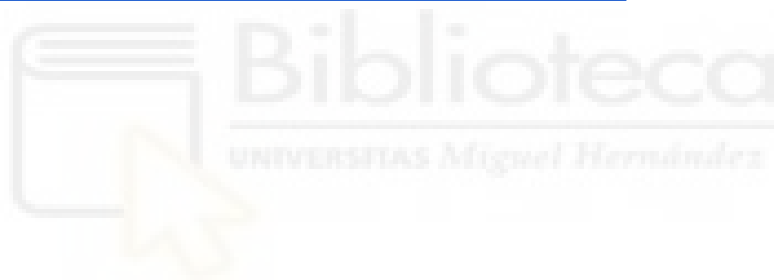
## ANEXO E

| Emoción | Nombre |
|---------|--------|
|         |        |
|         |        |

## ANEXO F

[Meditación: El amigo compasivo #saludmental #mindfulness #autocompasion](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=Vmw6VO0XWYE&t=100s>



## Plan de Bienestar Personal

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### 1. ¿Qué significa para mí estar bien?

Tómate un momento para reflexionar:

¿Cómo sabes que estás bien? ¿Qué señales te da tu cuerpo, mente o emociones?

Escribe con tus propias palabras qué significa para ti el bienestar personal.

---

---

---

---

### 2. Mis prácticas de bienestar

Piensa en aquellas acciones o hábitos que te hacen sentir bien y equilibrado/a. Elige entre 2 y 3 prácticas clave.

Práctica 1:

• ¿Qué es?

---

• ¿Por qué me ayuda?

---

• ¿Cómo y cuándo la voy a poner en práctica?

---

Práctica 2:

• ¿Qué es?

---

• ¿Por qué me ayuda?

---

• ¿Cómo y cuándo la voy a poner en práctica?

---

**Práctica 3 (opcional):**

- ¿Qué es?

---

- ¿Por qué me ayuda?

---

- ¿Cómo y cuándo la voy a poner en práctica?

---

**3. Lo que podría dificultarlo (y cómo lo enfrentaré)**

Es normal que surjan obstáculos. Aquí puedes pensar en lo que podría interponerse y anotar una posible solución para cada caso.

Posible dificultad

¿Qué puedo hacer al respecto?

|       |       |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

**4. Mi compromiso conmigo mismo/a**

Escribe una frase que te motive a seguir con este plan y cuidar de ti:

" \_\_\_\_\_ "

Finalmente, elige cada cuánto tiempo revisarás este plan para ver cómo vas.

# CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

Se otorga a

**[NOMBRE DEL PARTIC...**

por su exitosa finalización y dedicación en el curso

**"Cultivando la Compasión en Enfermería: Un Respiro  
Semanal"**

Este curso ha brindado herramientas y conocimientos esenciales para integrar la compasión en la práctica diaria de enfermería, promoviendo el bienestar tanto de los pacientes como de los profesionales.

