



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO EN EL AMBIENTE

LABORAL EN EL ÁREA ASISTENCIAL

PROMOTION OF SELF-CARE IN THE WORK

ENVIRONMENT IN THE CARE AREA

TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR POR EL TÍTULO

DE ESPECIALISTA EN ENFERMERÍA EN SALUD

OCUPACIONAL

AUTOR

KATHERINE FIORELLA MARQUEZ MELGAREJO

ASESOR

AURORA MARLENE GIRALDO GIRALDO

LIMA - PERÚ

2022

ASESORES DE TRABAJO ACADÉMICO

ASESOR

Mg. Aurora Marlene Giraldo Giraldo

Departamento Académico de la Facultad de Enfermería

ORCID: 0000-0002-5529-0768

DEDICATORIA

El trabajo monográfico esta dedico a mis padres, por el apoyo comprensión durante el proceso de aprendizaje y etapa de superación, a mi hermana por los consejos, apoyo y ejemplo a seguir. A mis compañeras de estudio por las horas de estudio compartidas, a mi asesora que está a la vanguardia de enseñarnos conocimientos actualizados y ser parte de este desarrollo profesional como especialista.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento a Dios, por darme la capacidad de alcanzar mis metas, así como brindarme la fortaleza y constancia en el proceso de crecimiento profesional, agradezco a mis padres por el apoyo incondicional, moral y económico, a mi hermana por el continuo acompañamiento y soporte.

El presente trabajo monográfico fue desarrollado con financiamiento propio del autor.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO EN EL AMBIENTE LABORAL EN EL ÁREA ASISTENCIAL

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%	12%	1%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	2%
2	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	1%
3	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.medigraphic.com Fuente de Internet	1%
5	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	1%
7	documentop.com Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Instituto Madrileno de Formacion	<1%

TABLA DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCION.....	1
II. CUERPO	9
III. CONCLUSIONES	18
IV. REFERENCIAS BILIOGRAFICAS	20
V. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS	24
ANEXOS	

RESUMEN

El área de salud ocupacional es un equipo multidisciplinario, en la cual la enfermera ocupacional tiene un campo muy amplio para las intervenciones de promoción del autocuidado, su actuación es la piedra angular para la conservación de la salud, debido a que se plantea varios programas de tal forma que se busca prevenir y corregir los factores de riesgo y conductas inseguras, a los cuales el colaborador está expuesto. **Objetivo:** Describir la evidencia científica sobre la promoción del autocuidado en el ambiente laboral en el área asistencial. **Metodología:** Estudio monográfico, descriptivo retrospectivo, mediante revisión documental. **Resultados:** Después de la búsqueda bibliográfica se encontraron 31 artículos de revistas indexadas, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, obteniendo más información en Brasil y Colombia, con una metodología cuantitativa en Scielo y Pubmed. **Conclusión:** Después del análisis de las evidencias científica sobre la promoción del autocuidado en el ambiente laboral, se observó que existen factores predisponentes que ponen en riesgo la salud del personal sanitario, pero que estas actitudes pueden ser modificadas por los programas de autocuidado llegando a fomentar estilos de vida saludable, actividades físicas, recreación y ocio.

Palabras claves: Autocuidado, Promoción de la Salud, Ambiente de trabajo y Personal de Salud (DeCS).

ABSTRACT

The occupational health area is a multidisciplinary team, in which the occupational nurse has a very wide field for interventions to promote self-care, her performance is the cornerstone for health conservation, due to the fact that several programs of in such a way that it seeks to prevent and correct the risk factors and unsafe behaviors, to which the collaborator is exposed. **Objective:** Describe the scientific evidence on the promotion of self-care in the work environment in the healthcare area. **Methodology:** Monographic, retrospective descriptive study, through documentary review. **Results:** After the bibliographic search, 31 articles from indexed journals were found, the inclusion and exclusion criteria were applied, obtaining more information in Brazil and Colombia, with a quantitative methodology in Scielo and Pubmed. **Conclusion:** After analyzing the scientific evidence on the promotion of self-care in the work environment, it was observed that there are predisposing factors that put the health of health personnel at risk, but that these attitudes can be modified by self-care programs, promoting styles of healthy life, physical activities, recreation and leisure.

Keywords: Self-care, Health Promotion, Work Environment and Health Personnel (DeCS).

I. INTRODUCCION

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) define el trabajo como el conjunto de actividades que realiza el ser humano, en la cual genera bienes y servicios y estas pueden ser remuneradas o no, lo que ocurre de forma contraria con el empleo; este es considerado como una actividad efectuada a cambio de un pago o salario, ya sea que tenga una dependencia o no, con el cual se beneficia de la actividad (1).

En tal sentido la OIT menciona que el trabajo decente, tiene 4 objetivos primordiales: los derechos en el trabajo, la oportunidad de empleo, protección social y dialogo social. Lo que se busca con esto, es que el trabajo dignifique a la persona, donde se le permita el desarrollo de sus capacidades y que el ingreso sea justo y proporcional al esfuerzo que realiza, sin dejar de lado su salud e integridad física y psicológica (1).

Al generar un trabajo decente, se hace necesario que este se relacione con la salud del trabajador, haciendo uso de los servicios de salud ocupacional, donde el principal objetivo es prevenir enfermedades que sean causadas o estén relacionadas con el trabajo, por medio del equipo de salud ocupacional e implementación de los programas preventivo-promocionales, vigilancia ocupacional, programas de autocuidado del trabajador, entre otros. Estas funciones se llevan a cabo por medio de un equipo multidisciplinario de salud ocupacional donde interviene médico ocupacional, enfermera ocupacional, psicólogo, nutricionista e ingenieros (2).

La piedra angular de salud ocupacional es la parte preventiva promocional, donde se actúa de forma anticipada con diferentes actividades, implementando la vigilancia médico ocupacional lo cual conlleva a tener programas de prevención de

riesgos ocupacionales y promoción de la salud, esta integra las medidas de seguridad y salud en el trabajo que desarrollan los empleadores, trabajadores y autoridades nacionales e internacionales con el fin de mejorar la salud y bienestar en los hombres y mujeres en el trabajo (3,4).

La OIT creó el programa SOLVE, el cual está diseñado para colaborar en el desarrollo de políticas y medidas que aborden los temas de promoción de salud en el trabajo. Se concentra en la prevención, tomando en cuenta la integración de la promoción de la salud en las políticas y acciones, en base de la seguridad y salud en el trabajo (SST). Aborda la prevención de los factores psicosociales que originan el estrés laboral, consumo de alcohol y drogas, mobbing laboral, tal como la promoción de lugares de trabajo libres de humo, estilos de vida saludable, buenos hábitos alimenticios, higiene del sueño y el hábito de hacer ejercicios (5).

Un entorno laboral saludable, es donde los trabajadores y jefes ayudan en el proceso de mejora continua donde se promueve la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores, la cual cuenta con 4 indicadores que evalúan la salud y seguridad relacionado con el ambiente físico y psicológico, así mismo mide el trabajo de la comunidad para mejorar la salud del trabajador. Es importante fomentar un entorno laboral saludable por 3 razones primordiales: es obligatorio fomentar un ambiente de trabajo que no cause daños físicos y psicológicos, llegar a cumplir las metas propuestas por el empleador buscando el desarrollo de la empresa y actuar acorde a la ley con el fin de evitar sanciones, multas o amonestaciones (6).

Para desarrollar un entorno laboral saludable es necesario disminuir y evitar la enfermedad o lesión a nivel corporal y mental; sumar el bienestar físico, psicológico

y social en el ambiente laboral, proteger al colaborador del peligro o enfermedad en el ambiente de trabajo no garantiza que los colaboradores tengan una salud estable y buena, se conoce que el bienestar general del colaborador también está relacionado con los hábitos, costumbres y cultura de autocuidado (6).

El autocuidado es clave para un entorno saludable, es importante prevenir y fomentar las buenas prácticas en el área de trabajo, pero es mejor crear conciencia sobre el autocuidado en los trabajadores, para poder hacerlo debemos de tener influencia en el comportamiento del trabajador, produciendo una cultura de prevención, lo cual no se produce de la noche a la mañana, esto se va formando por medio de pequeñas acciones que a diario y al sumar se hace grandes pautas que causa el compromiso del empleado y empleador. Fomentar un clima laboral seguro evita que se produzca condiciones y actos inseguros, lo que conlleva a evitar enfermedad profesional que se da por la exposición prolongada a los factores de riesgo.

El autocuidado es un acto propio de las personas, que cada individuo debe aplicar con el fin de mantener su vida y estado de salud en buenas condiciones. Al hablar de autocuidado se debe tener en cuenta la teoría general de Dorothea Orem, en la cual se ve a la enfermera aplicando actividades en las personas que presentan algún tipo de limitación o estén relacionadas con temas de salud, la cual sugiere problemas de autocuidado o cuidado dependiente. La Teoría del Déficit de Autocuidado está compuesta por 3 teorías que guardan una relación, que son: Teoría del autocuidado, teoría del déficit de autocuidado y teoría de los sistemas de enfermería (7).

En la primera teoría menciona que el autocuidado es una actividad aprendida que se relaciona con los factores internos o externos que influyen en la capacidad para poder ocuparse por su autocuidado; por otro lado, en la teoría del déficit de autocuidado, hay una relación inadecuada entre la solicitud de autocuidado curativo y la acción de autocuidado, en donde las actitudes que se realizan para el autocuidado no son las esperadas, en este punto se evalúan 3 criterios que son el cuidado de uno mismo, las limitaciones de cuidado y el aprendizaje del autocuidado (7).

La teoría de los sistemas de enfermería, esta compuestas por la enfermera, paciente o grupo humano y los acontecimientos ocurridos; establece 3 sistemas, el primero es el sistema que es completamente compensatorio, la enfermera se hace cargo de satisfacer las necesidades y finaliza cuando la persona se hace cargo de su autocuidado y se adapta. El segundo sistema es parcialmente compensatorio, la enfermera no cubre totalmente las necesidades, debido a que la persona puede cubrir algunas y por último en el sistema de apoyo educativo, es donde la persona realiza su autocuidado y lo que se espera de la enfermera es que oriente, enseñe y ayude a las personas a adaptarse; Orem considera que el mantenimiento de la salud se da por medio de la promoción (7).

El equipo de seguridad y salud en el trabajo es multidisciplinario, en donde se encuentra la enfermera ocupacional, la cual fue involucrándose gradualmente, con la finalidad de producir cuidados en la salud de los trabajadores, la enfermera debe promocionar el cuidado y prevenir accidentes y enfermedades. La Asociación Americana de Enfermeras de Salud Ocupacional (AAOHN) define a la enfermera

ocupacional, como la persona que aplica los principios básicos de cuidado para la conservación de la salud de los trabajadores de las diferentes ocupaciones, siendo esta un miembro esencial del equipo de salud en el ambiente laboral (3,8).

En salud ocupacional la enfermera es la primera persona que se informa sobre el estado de salud del colaborador, se familiariza con los antecedentes de salud y los factores de riesgo que predisponen al colaborador en su entorno laboral, con el fin de aplicar los niveles de prevención, el primero es donde desarrollan medidas promocionales donde se quiere que el trabajador tenga un óptimo estado de salud, teniendo en cuenta cuales son las medidas de protección, las barreras que usa, aquí el objetivo primordial es evitar la enfermedad. El segundo es cuando aparecen las primeras alteraciones en la salud, la enfermedad se hace identificable y su objetivo en esta escala es el diagnóstico oportuno y tratamiento temprano para evitar mayores secuelas. El tercer escalón es la rehabilitación y reinserción del trabajador a sus funciones habituales con un buen estado de salud (3).

En el ámbito laboral se tiene que fomentar el autocuidado y la promoción de salud, cuando los trabajadores están enfermos, hay una disminución de la mano de obra, lo cual genera una reducción de la productividad y surge costos relacionados con el absentismo laboral, se busca el remplazo del trabajador y se capacita nuevamente tratando que no se dé un efecto resaltante en la cantidad y calidad de la producción (6).

Adecco informó que 10 países presentaron un alto porcentaje ausentismo laboral por causas justificadas entre estos países están: China 71%, EE. UU. 52%, Canadá 43%, Reino Unido 18.3%, Alemania 62%, India 20.3%, Noruega 24% y por último

Australia con el 58%, en el Perú se pierde alrededor del 5% de días al año por causas justificadas, así mismo Adecco informó que el 56.35% no acude al trabajo por problemas de salud y un 45.77% por tramites personales (9,10).

En la actualidad se observa un déficit de autocuidado en los trabajadores y esto genera ausentismo laboral, un estudio realizado en Chile resalta que hay una relación directa entre la edad de los trabajadores y los problemas de salud, lo cual trae como consecuencia enfermedades metabólicas, hipertensión, problemas osteomusculares agudos y crónicos (11). Este tipo de problemas se observa frecuentemente en las personas adultas debido a que tienen muy arraigado sus costumbres y no toman conciencia sobre los problemas que conllevan los malos hábitos.

Así mismo se observó en estudios precedentes, que las enfermedades crónicas y metabólicas tiene una relación alta con el déficit de autocuidado llegando a generar un tiempo de incapacidad ya sea temporal o permanente. El déficit del autocuidado genera que se incremente los pagos de seguros y estos se hacen elevados porque se usa cuando la enfermedad y problema están instalados en la persona, la cual se evidencia por medio de signos y síntomas; por otro lado, se observa el presentismo laboral, que es la situación en donde el empleado acude al trabajo, pero sus actividades no son productivas para la empresa y esta puede ser causada por un tema de salud que no se previno (6).

La revisión documental nos permitirá brindar un aporte de carácter teórico, metodológico y práctico sobre la aplicación de la promoción del autocuidado en el ambiente asistencial, con respecto al aporte teórico, se brindará información sobre

los programas de promoción del autocuidado en la cual se aplica la normativa vigente a nivel nacional e internacional, así mismo se analiza al ser humano en los diferentes campos como: psicológico, social, físico y religioso. Respecto al aporte metodológico y práctico nos da una visión sobre los programas que se podría aplicar y la forma en la que se debe enfocar, llegando a tener resultados óptimos a nivel empresarial y personal.

Así mismo el aporte práctico es en el plan de vigilancia médico ocupacional lo cual aborda una diversos programas de salud como: estilos de vida saludable, programas de autocuidado, promoción y prevención de la salud, programa nutricionales, conservación auditiva, programas ergonómicos y salud mental, de tal forma que se pueda disminuir, evitar y controlar las enfermedades degenerativas o enfermedades relacionadas al trabajo, reducir la insatisfacción laboral, llegando a tener un trabajador en óptimas condiciones lo cual me conlleve a tener una mejor capacidad de producción.

La relevancia social consiste en que, se evidencie el arduo trabajo del personal de enfermería en el ambiente laboral y como este se desarrolla en unión con el equipo multidisciplinario, generando beneficios para el empleador como el empleado, optimizando los recursos humanos y financieros.

Finalmente se busca sensibilizar a los colaboradores para mejor la promoción del autocuidado tomando en cuenta y analizando cuales son las consecuencias de no hacerlo, porque no solo se involucra el ambiente laboral sino también se ve afectado la vida personal y familiar.

Ante lo descrito y revisando los beneficios que presenta el fomento del autocuidado y promoción de la salud en el ambiente laboral, así como las intervenciones de enfermería, me formulo lo siguiente:

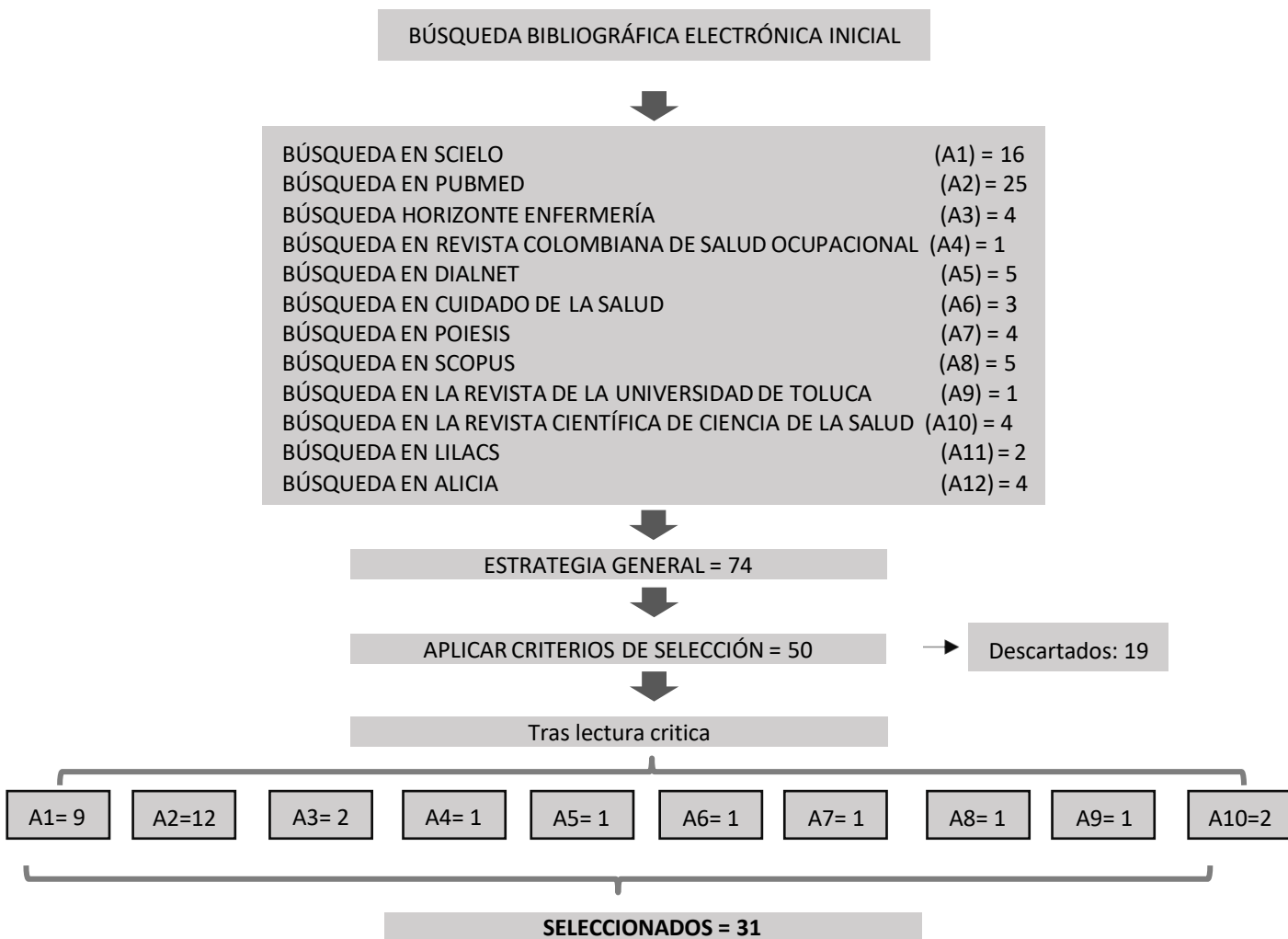
¿Cuáles son las evidencias científicas que existen sobre la promoción del autocuidado en el ambiente laboral en el área asistencial entre el 2012 al 2022?

Por lo expuesto anteriormente el objetivo general es describir la evidencia científica sobre la promoción del autocuidado en el ambiente laboral en el área asistencial. Teniendo como objetivos específicos: (1) Caracterizar la producción científica según país, año de publicación, tipo de estudio, revistas e idioma. (2) Identificar la promoción del autocuidado en el ambiente laboral en el área asistencial. (3) Describir los efectos de las intervenciones de enfermería sobre la promoción del autocuidado en el ambiente laboral en el área asistencial.

II. CUERPO

La presente monografía consiste en una revisión bibliográfica en base a un diseño documental, retrospectivo, se procedió al análisis de artículos científicos en revistas indizadas, se considera artículos incluidos en revisiones sistemáticas mediante estrategias de búsqueda de literatura basada en el principio de bola de nieve desde el 2012 al 2022.

Se identificaron 74 artículos científicos a los cuales se aplicaron los criterios inclusión, llegando a seleccionar 31 estudios que desarrollaron el método científico, cualitativo y/o cuantitativo, estos artículos se ubicaron en revistas científicas indizadas que fueron publicadas del 2012 a marzo del 2022 (**Esquema N° 01**)



Los criterios de exclusión fueron: artículos de experiencias personales, artículos dirigidos a industrias y/o ambientes laborales en los cuales no participa personal de salud, revistas científicas que sean menor al 2012 y no se aplique el método científico.

Se realizó la búsqueda de información en bases de datos como: Pubmed, Scielo, Redalyc, Lilacs con la ayuda de palabras claves.

La investigación fue realizada usando los operadores booleanos AND y OR, se utilizaron las siguientes palabras claves en DeCs y MeSH “Autocuidado”, “Promoción de la Salud”, “Ambiente de trabajo” y “Personal de Salud”, en la base de datos electrónicos la búsqueda fue usando los descriptores “autocuidado” and “ambiente de trabajo” y “promoción de la salud” and “ambiente de trabajo”, también en idiomas de inglés, portugués y español. En esta búsqueda se localizaron varios artículos a los que se le aplico los criterios de inclusión y exclusión, de tal forma que fueron seleccionados primero por el título, objetivos, resultados y finalmente la lectura del texto completo.

Al revisar los artículos en los diferentes bases de revistas indizadas se evidencia que Brasil y Colombia fueron los países con mayor aporte científico llegando a un 16%, en ambos países, seguido de España con un 13% (Tabla N° 1).

Al continuar con la revisión de los años se encontraron estudios científicos que se desarrollaron entre el 2012 al 2022, por tal motivo se dividió en 3 grupos con intervalos de años, el primero consta del 2012 al 2015, con un 13%, mientras que el segundo grupo es del 2016 al 2020 un 61% y finalmente del 2021 al 2022 se evidencia un 26% (Tabla N° 2).

La metodología empleada en los estudios fueron 71% cuantitativo y un 29 % cualitativo (Tabla N° 3). Las bases más usadas fueron Scielo y Pubmen con un 29% y 39% respectivamente (Tabla N°4).

El idioma más representativo fue el español con un 61% seguido del inglés con un 29% y finalmente el portugués con un 10% (Tabla N°5).

En los artículos ubicados se encontró que el 42% perteneces al autocuidado, mientras que el 39% de las investigaciones hacen referencia a la promoción de la salud, por último, el 19% abarco ambos temas (Tabla N°6).

Las intervenciones de enfermería sobre la promoción del autocuidado que se mencionaron en los artículos de investigación fueron las siguientes: programas de actividad física y deporte, tiempo para uno mismo, capacitación sobre el tema promoción en el autocuidado, programas de relajación y el fomento del trabajo en equipo junto con las relaciones interpersonales, estas actividades tuvieron una mayor representatividad, adicional a ello se encontraron otras actividades como: cuidado personal, fortalecimiento en buenas conductas, apoyo emocional, relaciones interpersonales, desconexión laboral, hábitos saludables, regulación emocional, higiene del sueño, autocompasión y autoconocimiento (Tabla N°7).

Respecto a los efectos que se consiguieron después de las intervenciones de enfermería sobre la promoción del autocuidado fueron, en mayor mención, satisfacción laboral, incremento de la productividad, trabajo en equipo y brindar una atención humanizada, así mismo se evidencio la disminución de la tasa de accidentalidad, actos inseguros, hábitos nocivos y problemas osteomusculares, así como la desconexión laboral, regulación emocional y canalización del estrés por

terapias de relajación, higiene del sueño, auto preparación y elevación del autoestima (Tabla N°8).

2.1. Análisis e interpretación

El objetivo general de la revisión bibliográfica es describir la evidencia científica sobre la promoción del autocuidado en el ambiente laboral en el área asistencial. Frente a esto se observó que durante los dos últimos años se vio una investigación prospera a consecuencia de la pandemia que azotó a la humanidad dejando muchas víctimas, así como el aumento de la carga laboral en el personal de salud, también cabe mencionar que se tuvo investigación en poca proporción desde el 2012 donde se observó que salud ocupacional recién empezaba a surgir con mayor fuerza.

Una de las actividades del personal de salud ocupacional es evaluar los factores de riesgo a los que está expuesto el trabajador, así como Espíndola y Fontana investigaron sobre la relación directa entre los factores de riesgo y el mecanismo de autocuidado, se recalca que para poder aplicar el autocuidado en los trabajadores a nivel laboral se debe conocer a que riesgos están expuestos y eso significa conocer su puesto de trabajo, las actividades que realiza y las habilidades y capacidades de cada trabajador (10).

Espíndola y Espinoza mencionaron algunos de los riesgos de a los que están expuestos los trabajadores de salud, que son riesgos físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales, así mismo Espíndola y Fontana catalogaron al riesgo físico como el más representativo mientras que

Rodríguez y colaboradores indicaron que el riesgo biológico era el más resaltante (10-12).

Respecto al objetivo específico sobre identificar la promoción del autocuidado en el ambiente laboral en el área asistencial se debe conocer y evaluar los factores de riesgo que afectan a los colaboradores con el fin de poder controlar, actuar y verificar que estos disminuyan y no solo por las acciones del personal de seguridad y salud en el trabajo sino también por los mismos trabajadores, debido a que sus acciones se basan en las condiciones de trabajo, los cuales ellos observaron como factores de riesgo y sobre los cuales utilizan mecanismos de autocuidado como lo señala Espíndola y Fontana, el cual hace referencia al uso de EPP (equipo de protección personal) y contar con las vacunas actualizadas, estas acciones cuentan como acciones de promoción de autocuidado (10).

Existen factores internos como los problemas familiares, económicos y/o psicológicos de cada colaborador que junto con los factores externos causa que este sea más vulnerable frente a accidente de trabajo o enfermedad ocupacional, debido a que lo conlleva a tener actos inseguros por el bajo nivel de conocimiento y práctica sobre el autocuidado, no aplican las medidas de afrontamiento al estrés y entre sus prioridades no está el autocuidado esto se asemeja a lo mencionado por Baron y colaboradores señalando que los trabajadores de la salud no están priorizando el autocuidado a ellos mismos y tampoco tienen tiempo suficiente para hacerlo (13).

Garduño y Vianey evidenciaron que el autocuidado en el personal de salud es deficiente, a esto se suma Goma y colaboradores que indicaron que surgen conductas que evitan el autocuidado y mantienen el malestar, así mismo por la falta de conocimiento sobre el concepto de autocuidado y qué medidas tomar, también es sustentado por el estudio de Doylitt y Cabanillas, cuando afirmaron que existe una correspondencia significativa entre el conocimiento y la práctica del personal de salud sobre la promoción del autocuidado (14-16).

Paredes y colaboradores sugirieron invertir en cambios, implementando estrategias educativas en programas de promoción de autocuidado dirigido al personal sanitario con el fin de reducir el comportamientos no saludables, así como lo indico Sergio y colaboradores en su estudio respecto al consumo de tabaco, así mismo menciono que algunas creencias religiosas, problemas económicos y familiares, la carga y experiencia laboral, así como el afrontamiento a eventos excepcionales puede ocasionar accidente de trabajo en el personal de salud llegando a menoscabar su autoestima y comprometiendo la salud física y mental (17,18).

A nivel psicosocial se observa que actualmente uno de los problemas que se sigue incrementando es el síndrome de Burnout y las enfermedades no transmisibles, Iris y colaboradores indicaron que se tiene una severidad alta y moderada del síndrome, pero se evidencia un alto nivel de realización personal lo cual junto con la motivación constituyen un factor protector y relacionado al autocuidado, mientras que Ross y colaboradores mencionaron

que el personal de salud que trabajan fuera de la atención directa al paciente pueden tener mayor riesgo de sedentarismo y obesidad, dejando de lado los buenos hábitos alimenticios y el deporte (19,20).

En estos dos últimos años el personal de salud se vio más vulnerable por afrontar la pandemia, los niveles de estrés se encontraron más elevados, el aspecto emocional estaba influenciado, presentaron dificultad para dormir, la toma de decisiones se les obstaculizaba y en algunos episodios presentaron sensación de parálisis, en casos descritos por Carrión y colaboradores se vio expresado en redes sociales con palabras y frases que denotaban miedo, el personal de salud aplicó las medidas de bioseguridad, autocuidado, trabajo en equipo, mejoro los hábitos alimentación, fomento de las relaciones interpersonales y en algunos casos los jefes reforzaron positivamente las actividades del personal sanitario(21-29).

En relación al tercer objetivo específico sobre describir los efectos de las intervenciones de enfermería sobre la promoción del autocuidado en el ambiente laboral del área asistencial, se observó que Wilson y colaboradores indicaron que mientras el personal de salud llevó cursos de capacitación logró transformar estilos de trabajo, afrontamiento al estrés, así como una mejor satisfacción personal y colectiva, la promoción del autocuidado debe ser un enfoque proactivo y holístico, entendiendo que no solo se debe desarrollar al egresar de la universidad sino en los futuros colegas de pregrado (14, 30-32).

Uno de los principales pilares que se une a la promoción del autocuidado es la promoción de la salud mediante la aplicación de los diferentes programas.

Asuero y colaboradores evaluaron la efectividad de un programa de Mindfulness en el cual evidencio que después de la aplicación del programa por un lapso de 1 año, sí se evidencia la disminución del Burnout, con una mejora en la empatía, lo mismo que menciona Ameli y colaboradores que utilizaron un programa similar para disminuir el estrés, la ansiedad y agotamiento en donde hallaron que la intervención basada en una atención plena era un medio efectivo y factible para reducir el estrés en el personal de salud (33,34).

Así mismo Soler y colaboradores realizaron una intervención multifacética para prevenir y manejar los dolores musculo esqueléticas que generan las actividades del personal sanitario, llegando a sugerir trabajar desde un enfoque multifactorial con un modelo físico, psicológico y social, fomentando desde un programa ergonómico hasta terapias de relajación en la cual se incentive las habilidades blandas (35).

La implementación de la promoción del autocuidado en los lugares de trabajo también debe estar sustentada por políticas públicas que fortalezcan la capacidad institucional como lo menciona Castro y Muñoz en su investigación, teniendo en cuenta que la salud es un derecho de los profesionales, que necesitan un respaldo efectivo para el cuidado de sí (36-38).

Finalmente, la promoción del autocuidado en el personal sanitario es una estrategia que debemos poner en práctica como una competencia en pro del bienestar y ejercicio profesional como lo menciona Holguín y colaboradores,

así mismo Pinho y colaboradores indicaron que la participación del trabajador fomenta condiciones de trabajo favorable que es esencial para la producción así como para el fomento de habilidades blandas las cuales se deben aplicar en el ambiente laboral y hacia los pacientes (39-40).

III. CONCLUSIONES

- ❖ Después de la revisión de las evidencias científica sobre la promoción del autocuidado en el ambiente asistencial, se observó que existen factores predisponentes que ponen en riesgo la salud del personal sanitario, lo cual los conlleva a tener enfermedades metabólicas y/o accidentes de trabajo, estas actitudes pueden ser modificadas por los programas de promoción del autocuidado llegando a fomentar estilos de vida saludable, actividades físicas, recreación y ocio, en la cual el personal sanitario desarrolle una regulación emocional, con el fin de generar beneficios para el empleador y empleado.
- ❖ La producción científica se caracterizó por tener mayor predominancia en los países latinoamericanos como Brasil y Colombia durante el 2016 al 2020, en estas investigaciones se usó con mayor frecuencia el método cuantitativo, obteniendo más información en revistas indizadas en Scielo y Pubmed, con una prevalencia del idioma español.
- ❖ Las intervenciones de enfermería que se identificaron sobre la promoción del autocuidado con mayor relevancia fueron: programas de fomento de actividad física y deporte, tiempo para uno mismo, capacitación sobre el tema promoción del autocuidado, programas de relajación y el fomento del trabajo en equipo junto las relaciones interpersonales, así como las habilidades blandas, cabe mencionar que estas intervenciones están enfocadas en el ámbito laboral asistencial.
- ❖ Finalmente, los efectos de las intervenciones de enfermería sobre la promoción del autocuidado fueron: mayor satisfacción laboral que se ve acompañado del aumento de la productividad que a su vez se ve reflejando en

un trato más humanizado, así mismo se evidencio en la desconexión laboral, regulación emocional y canalización del estrés por medio de terapias de relajación y buena aplicación de la higiene del sueño.

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. La Organización Internacional del Trabajo [Internet]. El Caribe: OIT; 2004 [Citado el 28 de abril del 2022]. Disponible en: https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm
2. Estela B, Maria F, Nora M, Ana R. Salud y Seguridad en el Trabajo (SST), Ilo [Internet]. 2014 [Citado el 28 de abril del 2022], 1º Edición. Disponible en: <https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang-es/index.htm>
3. Arturo JG, Elena HM. Intervenciones de Enfermería en la Salud en el trabajo [Internet]. 2010 [Citado el 28 de abril del 2022], Volumen (1): 8. Disponible: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2010/eim101e.pdf>
4. La Organización Internacional del Trabajo. Promoción de la salud y el bienestar en el trabajo [Internet]. Ginebra: OIT; 2022 [Citado 12 de mayo del 2022]. Disponible: <https://www.ilo.org/safework/areasofwork/workplace-health-promotion-and-well-being/lang-es/index.htm>
5. La Organización Internacional del Trabajo. Formación de Formadores SOLVE: Integración de promoción de la salud en las políticas de seguridad y salud en el trabajo (in Spanish) [Internet]. España: OIT; 2022 [Citado 12 de mayo del 2022]. Disponible: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/courses/WCMS_203479/lang-es/index.htm
6. Organización Mundial de Salud [Internet]. Suiza: OMS; 2010 [Citado el 30 de abril del 2022]. Disponible en: <https://hse.software/2021/02/09/salud-ocupacional-segun-la-oms-entornos-laborales-saludables/>
7. Naranjo H, José C, Miriam R. La Teoría del Autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem [Internet]. 2017 [Citado el 29 de abril del 2022]. Vol 19;3. Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
8. Augusto R. Servicios de Salud Ocupacional. UNMSM [Internet]. 2012 [Citado el 25 de abril del 2022], 73 (1):63-9. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/814/650>
9. Francisco B. et All. Absentismo. Adecco [Internet]. 2013 [Citado el 25 de abril del 2022]; 3. Disponible en: <https://gestion.pe/economia/management-empleo/13-peruanos-falto-falso-pretexto-adecco-241512-noticia/>
10. Marcia E, Rosanne F. Riesgos Ocupacionales y mecanismos de autocuidado del trabajador de un centro de material de esterilización [Internet]. 2012 [Citado el 26 de abril del 2022] Disponible: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000100016
11. María E. Percepción de riesgo laboral y autocuidado en enfermeros de atención primaria de una comuna del Bio Bio [Internet]. 2018 [Citado el 02 de abril del 2022] Disponible:

<http://publicaciones.horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/rhe/article/view/144/75>

12. Mauricio R. et All. Agencia de autocuidado, conocimientos, actitudes y prácticas de riesgo biológico en estudiantes de enfermería [Internet]. 2018 [Citado 03/04/2022] Disponible: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2216-09732019000100214&lng=en&nrm=iso&tlng=es
13. Caroline B. et All. La práctica del autocuidado de los trabajadores de enfermería en las unidades básicas de salud [Internet]. 2016 [Citado 04/04/2022] Disponible: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/39304/22004>
14. Alejandra G, Vianey M, Jannet S. Autocuidado del profesional de enfermería de un hospital publico [Internet]. 2012 [Citado 03/04/2022] Disponible: http://web.uaemex.mx/revistahorizontes/docs/revistas/Vol5/2_AUTOOCUI DADO.pdf
15. Isabel G, Leonor C, Joil P. Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja [Internet]. 2018 [Citado el 04/04/2022] Disponible: <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue1-fulltext-1058>
16. Zenaida M, María C. Conocimiento y práctica de autocuidado del profesional de Enfermería del Servicio de Pediatría del hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen 2013 [Internet]. 2013 [Citado 10/04/2022] Disponible: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1022/991
17. Andrés G. Predictores psicológicos del autocuidado en salud [Internet]. 2016 [Citado 11/04/2022] Disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a08.pdf>
18. Rosa R, Angela P. Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima [Internet]. 2016 [Citado 15/04/2022] Disponible: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229/229
19. Iris C. et All. Síndrome de Burnout y calidad de vida laboral en el personal asistencial de una institución de salud en Bogotá [Internet]. 2016 [Citado 20/04/2022] Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044230>
20. Alyson R. et All. Enfermeras y autocuidado promotor de la salud ¿practicamos lo que predicamos? [Internet]. 2019 [Citado 20/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30223297/>
21. Karla V. et All. Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID 19 [Internet]. 2020 [Citado 18/04/2022] Disponible: https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/6430/5964
22. Rodriguez D. et All. Estudio preliminar sobre las pautas de autocuidado en el personal sanitario en el contexto COVID 19 [Internet]. 2020 [Citado 20/04/2022] Disponible: https://www.researchgate.net/publication/350620623_Estudio_preliminar

sobre las pautas de autocuidado en el personal sanitario en el contexto COVID-19

23. Dario A. et All. Impacto de la pandemia por SARS – COV – 2 en los trabajadores de un hospital de Guayaquil en el año 2020 [Internet]. 2022 [Citado 25/04/2022] Disponible: <https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1958>
24. Zhou Z. et All. COVID 19 en Wuhan: Impacto psicológico inmediato en 5062 trabajadores de la salud [Internet]. 2020 [Citado 22/04/2022] Disponible: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.20.20025338v2>
25. Bejar P, Mesa R. Análisis de los hábitos nutricionales entre los principales agentes sanitarios en promoción de la salud (médicos/as y enfermeros/as) de los servicios de urgencia en tiempos de la COVID 19 [Internet]. 2021 [Citado 30/04/2022] Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8316062/pdf/main.pdf>
26. Gabriela C, Antonia F. Relaciones, sentimientos y emociones expresadas en informes virtuales de enfermería en la pandemia COVID 19 [Internet]. 2021 [Citado 30/04/2022] Disponible: <http://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/view/27997/25745>
27. Irene T. et All. Estrés, ansiedad y agotamiento de los trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID 19 en Singapur: un estudio prospectivo multicéntrico de 6 meses [Internet]. 2021 [Citado 28/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34679110/>
28. Cristina A. et All. El bienestar psicológico de las enfermeras de atención primaria de salud durante la COVID 19: un estudio cualitativo [Internet]. 2021 [Citado 28/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34142734/>
29. Akram F. et All. La relación entre el autoconcepto profesional y la calidad de vida relacionada con el trabajo de los enfermeros que actúan en las salas de pacientes con COVID-19 [Internet]. 2021 [Citado 26/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33980217/>
30. Moraima W. et All. Impacto del diplomado prevención de Burnout en el autocuidado del personal de enfermería [Internet]. 2019 [Citado 10/04/2022] Disponible: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202019000100115
31. Jason M, Timothy W, Jennifer F. Explorando el significado y la práctica del autocuidado entre enfermeros y médicos de cuidados paliativos: un estudio cualitativo [Internet]. 2018 [Citado 11/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29669559/>
32. Sergio M. et All. Accidente de trabajo y autoestima de profesionales de enfermería en ambientes hospitalarios [Internet]. 2017 [Citado 15/04/2022] Disponible: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfnH9S8PYJfNyVBmHC4PRVP/?format=pdf&lang=es>
33. María C, Paula H, Ana C. Calidad de vida profesional, compromiso y autocuidado en profesionales de la salud en el Ecuador durante la pandemia

- de COVID 19 [Internet: 2021 [Citado 20/04/2022] Disponible: <https://doi.org/10.3390/healthcare9050515>
34. Andrés M. et All. Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness profesionales de atención primaria [Internet]. 2013 [Citado 22/04/2022] Disponible: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911113000861>
 35. Rezvan A. et All. Determinar la eficacia y viabilidad de un programa breve basado en Mindfulness para reducir el estrés durante la jornada laboral en profesionales sanitarios [Internet]. 2020 [Citado 29/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32840621/>
 36. Merce S. et All. Intervención multifacética para la prevención y el tratamiento del dolor musculoesquelético en el personal de enfermería: resultados de un ensayo controlado aleatorio por conglomerados [Internet]. 2019 [Citado 30/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31738798/>.
 37. Abbas A, Azadeh T, Kelly U. Estrés percibido, autocompasión y desgaste laboral en enfermeras: el papel moderador de la autocompasión [Internet]. 2021 [Citado 29/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35251240/>
 38. Marcos A. et All. La salud como derecho y el autocuidado: concepción de los profesionales de enfermería [Internet]. 2019 [Citado el 23/04/2022] Disponible: https://www-scielo-br.translate.google.com/j/reben/a/xyhgVnRzK7NfbCp3Szjtfk/?lang=pt&x_tr_sl=pt&x_tr_tl=es&x_tr_hl=es&x_tr_pto=sc
 39. Romeu M. et All. Herramientas de promoción de la actividad física en la atención primaria de salud portuguesa: una investigación de implementación [Internet]. 2020 [Citado 25/04/2022] Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32012974/>
 40. Alejandra H. et All. El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial [Internet]. 2020 [Citado 30/04/2022] Disponible: <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/3760>

V. TABLAS, GRÁFICOS Y FIGURAS

Tabla N° 01

Países de los artículos científicos sobre el autocuidado y promoción de la salud en el ambiente laboral.

PAIS	N°	%
Argentina	1	3%
Australia	2	6%
Brasil	5	16%
Chile	1	3%
China	1	3%
Colombia	5	16%
Cuba	1	3%
Ecuador	2	6%
EE. UU.	2	6%
España	4	13%
Irán	2	6%
México	1	3%
Perú	2	6%
Portugal	1	3%
Singapur	1	3%
TOTAL	31	100%

Tabla N° 02

Año de publicación de los artículos científicos sobre el autocuidado y promoción de la salud en el ambiente laboral.

AÑO	N°	%
2012 - 2015	4	13%
2016 - 2020	19	61%
2021 - 2022	8	26%
TOTAL	31	100%

Tabla N° 03

Metodología de los artículos científicos sobre el autocuidado y promoción de la salud en el ambiente laboral.

METODOLOGIA	N°	%
Cualitativo	9	29%
Cuantitativo	22	71%
TOTAL	31	100%

Tabla N° 04

Revistas indexadas de los artículos científicos sobre el autocuidado y promoción de la salud en el ambiente laboral.

REVISTA	N°	%
CUIDADO DE LA SALUD	1	3%
DIALNET	1	3%
HORIZONTE ENFERMERIA	2	6%
POIESIS	1	3%
PUBMED	12	39%
REVISTA CIENTIFICA DE CIENCIAS DE LA SALUD	2	6%
REVISTA COLOMBIANA DE SALUD OCUPACIONAL	1	3%
SCIELO	9	29%
SCOPUS	1	3%
UNIVERSIDAD DE TOLUCA	1	3%
TOTAL	31	100%

Tabla N° 05

Idioma de los artículos científicos sobre el autocuidado y promoción de la salud en el ambiente laboral.

IDIOMA	N°	%
ESPAÑOL	19	61%
INGLES	9	29%
PORTUGUES	3	10%
TOTAL	31	100%

Tabla N° 06

Temas de los artículos científicos sobre el autocuidado y promoción de la salud en el ambiente laboral.

TIPO	N°	%
AMBOS TEMAS	6	19%
AUTOCUIDADO	13	42%
PROMOCIÓN DE LA SALUD	12	39%
TOTAL	31	100%

Tabla N° 07

Intervenciones de enfermería en promoción del autocuidado

TEMA	ACTIVIDADES
ACTIVIDADES DE PROMOCION DEL AUTOCUIDADO	Ejercicio físico
	Tiempo para sí misma
	Cuidado personal
	Fortalecer comportamientos
	Apoyo emocional
	Relaciones interpersonales
	Desconexión laboral
	Drenaje de sentimientos negativos
	Capacitación en autocuidado
	Afrontamiento al estrés
	Comida saludable
	Regulación emocional
	Higiene del sueño
	Autocompasión
	Compromiso con uno mismo
	Bienestar profesional
	Responsabilidad consigo misma
	Autoconocimiento de si mismo
	Promoción de salud mental
	Programas de actividad física
	Reconciliación entre la vida laboral y personal
Motivación personal	
Programas de relajación	
Capacitación para impulsar actividades blandas	
Fomento del trabajo en equipo y relaciones interpersonales	
Programa de control de infecciones	
Programas nutricionales	
Programas de prevención musculoesquelético	
Capacitación en promoción de la salud	

Tabla N° 08

Efectos de las intervenciones de enfermería

TEMA	EFECTOS
EFECTOS DE LA PROMOCION DEL AUTOCUIDADO	Trabajo seguro en el personal sanitario
	Satisfacción laboral
	Perfeccionamiento de los profesionales en autocuidado laboral y personal
	Actitud y sentimientos positivos
	Disminución de la tasa de accidentabilidad y factores de riesgo.
	Disminución de actos inseguros
	Fomento del trabajo en equipo
	Desconexión laboral
	Aumento de la productividad
	Personal brinda una atención humanizada
	Afrontamiento y canalización del estrés
	Regulación emocional
	Incrementos de las horas de sueño
	Incremento de ejercicios y deportes
	Disminución de hábitos nocivos
	Disminución de problemas osteomusculares
Auto preparación	
Incremento de la ingesta de verduras, frutas y líquidos	
Elevación de la autoestima	

ANEXOS

FICHAS RAE

TÍTULO (01)	Riesgo ocupacionales y mecanismos de autocuidado del trabajador de un centro de material de esterilización.
AUTOR	Marcia Espíndola Rosanne Fontana
AÑO	2012
OBJETIVO	Investigar los riesgos laborales y los mecanismos de autocuidado utilizados por los auxiliares y técnicos de enfermería que trabajan en un centro de material de esterilización.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo descriptivo.
RESULTADOS	El riesgo laboral más frecuente de los trabajadores es el físico, caracterizado por el calor.
CONCLUSIONES	Uso de equipo de protección personal, la hidratación y vacunas son mecanismos utilizados por los individuos para la prevención de enfermedades y promoción de su salud.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Se analizó dos categorías, la primera es la satisfacción y exposición a riesgos y la segunda es sobre el mecanismo de auto promotores de salud. Se debe invertir en educación sanitaria profesional, comités de prevención y gestión de accidentes de trabajo.
FUENTE	http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472012000100016

TITULO (02)	Percepción de riesgo laboral y autocuidado en enfermeros de atención primaria de una comuna del Bio Bío.
AUTOR	María Espinoza B.
AÑO	2018
OBJETIVO	Describir la percepción del riesgo laboral y autocuidado en los Enfermeros de primaria de salud de una comuna del Bio-Bío.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo correlacional.
RESULTADOS	Los resultados muestran que poco menos de la mitad de los profesionales perciben un nivel medio de riesgo laboral, las restantes describen riesgo alto y medio en igual proporción, reconociendo al menos un riesgo en el trabajo. Se describieron riesgos adicionales como: violencia, delincuencia y drogadicción. No hay relación significativa entre percepción de riesgo laboral y autocuidado. Al contrario, la percepción de riesgo se asoció a la conducta preventiva. Se reporta alta agencia de autocuidado, sin embargo, es bajo en conductas referente al ejercicio físico, cuidado y tiempo para sí misma.
CONCLUSIONES	La conclusión orienta a variables que podrían ser incluidas en el instrumento de evaluación, y que pueden ser de utilidad para el diagnóstico de percepción de riesgo, y detección de necesidades de formación y perfeccionamiento de los profesionales en autocuidado laboral y personal.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Surgieron nuevas variables que ayudara a la percepción de riesgo, detección de necesidades de formación y perfeccionamiento de los profesionales en autocuidado laboral y personal. Es importante conocer el autocuidado en el personal de salud, porque es una forma de como refleja el cuidado a los demás.
FUENTE	http://publicaciones.horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/rhe/article/view/144/75

TITULO (03)	Agencia de autocuidado, conocimientos, actitudes y prácticas de riesgo biológico en estudiantes de enfermería.
AUTOR	Mauricio Rodríguez Gómez Vanessa Trespacios Ferreira María Alejandra Gutiérrez Blanco Magda Liliana Villamizar Osorio Claudia Consuelo Torres
AÑO	2018
OBJETIVO	Analizar la relación que existe entre la agencia de autocuidado y los conocimientos, actitudes y prácticas de riesgo biológico en estudiantes de enfermería de la institución de educación superior en la ciudad de Bucaramanga.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo de corte transversal.
RESULTADOS	Existe una relación significativa entre la agencia de autocuidado y las actitudes $p (<0,05)$. Por otro lado, se presenta una regular agencia de autocuidado en el 79,1% de los estudiantes. No hay relación estadísticamente significativa entre las variables sociodemográficas y la agencia de autocuidado, a través de la prueba de Chi cuadrado.
CONCLUSIONES	Se evidencia relación entre la agencia de autocuidado y las actitudes frente al riesgo biológico en los estudiantes, hecho que ratifica la importancia del trabajo de enfermería en el fortalecimiento de comportamientos favorables hacia su propio autocuidado.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	A medida que el estudiante de enfermería presenta regular o baja agencia de autocuidado es más vulnerable a presentar un accidente de riesgo biológico durante la realización de sus prácticas formativas.

	La agencia de autocuidado es la totalidad de actividades que un individuo inicia para mantener la vida y desarrollarse de una forma que sea normal para él.
FUENTE	http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2216-09732019000100214&lng=en&nrm=iso&tlng=es
TITULO (04)	La práctica del autocuidado de los trabajadores de enfermería en las unidades básicas de salud.
AUTOR	Caroline Baron Luis Miranda Regina Dos Santos Lenira de Almeida
AÑO	2016
OBJETIVO	Analizar la practicas de autocuidado realizadas por el personal de enfermería que trabajan en unidades básicas de salud a la luz de la teoría del Autocuidado de Dorotea Orem.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo exploratorio – descriptivo.
RESULTADOS	El autocuidado no es una prioridad: “lo que se puede esperar espera”; el trabajo desgasta al trabajador: “¡porque cansa!”; Percepción de la vida: “Mi trabajo es mi obra, y mi vida es mi vida”; así es como yo me descuido.
CONCLUSIONES	Se concluyó que los trabajadores de enfermería no están priorizando el autocuidado, pero tampoco tienen tiempo suficiente para hacerlo.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	El personal de salud soporta una carga de trabajo cada vez mayor y casi en su mayoría tiene más de una relación laboral y por ello el descuido de ellos mismo. Los trabajadores de enfermería no priorizan el autocuidado y lo pasan a un segundo plano y lo cual lo puede conllevar a graves daños a la salud. El cansancio lo conlleva a tener insatisfacción laboral.
FUENTE	https://revistas.ufg.br/fen/article/view/39304/22004

TITULO (05)	Autocuidado del profesional de enfermería de un Hospital Público.
AUTOR	Alejandra Garduño Vianey Mendez Jannet Salgado
AÑO	2012
OBJETIVO	Analizar las prácticas de autocuidado que realiza el personal de enfermería que labora en el turno nocturno en un hospital de tercer nivel
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo descriptivo
RESULTADOS	El autocuidado del personal de enfermería es deficiente por las diversas actividades que desempeñan, se alimentan fuera de casa, no realizan ejercicio, enfrentan riesgos laborales como cambio de horas de sueño que les provoca dolor de cabeza – aun así, no desean cambio de turno–. Presentan alteración del metabolismo que favorece problemas de obesidad, enfermedades infectocontagiosas –a pesar de utilizar medidas de protección y aislamiento adecuadas–, exposición a la luz blanca utilizada en el hospital, les ocasiona problemas de visión, así como exposición a radiaciones.
CONCLUSIONES	El autocuidado del personal de enfermería es deficiente, problemática que requiere de acciones para su salud y para que brinde mejor cuidado de la salud individual y colectiva.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Las enfermeras se acostumbran a convivir con la enfermedad por lo que poco hacen por cuidar su propia salud, siendo importante que las escuelas formadoras de licenciados en enfermería fomenten en los alumnos el autocuidado, cuando se incorporen al mercado de trabajo, la enfermera o el enfermero puedan cuidar bien de su salud.
FUENTE	http://web.uaemex.mx/revistahorizontes/docs/revistas/Vol5/2_ AUTOCUIDADO.pdf

TITULO (06)	Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja.
AUTOR	Isabel Goma Leonor Cantera Joil Pereirs
AÑO	2018
OBJETIVO	Conocer las formas de autocuidado empleadas por quienes trabajan para erradicarla y la función que cumplen. Se fundamenta en el concepto de autocuidado y en los riesgos psicosociales de estas profesiones.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo
RESULTADOS	Los resultados muestran que el autocuidado cumple funciones de desconexión, drenaje, aumento del bienestar e integración de las vivencias del ámbito laboral. Sin embargo, aunque existe un amplio abanico de acciones que contribuyen al autocuidado, éste resulta insuficiente, pues hay algunas barreras que lo impiden. Se propone un modelo descriptivo de estas barreras, donde se destaca la invisibilización de las repercusiones que se sufren.
CONCLUSIONES	Se recomienda investigar con mayor profundidad los factores de autocuidado hallados, así como las barreras y sean tenidos en cuenta tanto en la realización de programas de intervención y prevención, como en la formación de los/as futuros/as profesionales. En cuanto al primer objetivo específico, se ha podido comprobar que tanto en el ámbito laboral como en el personal se realizan acciones enfocadas al autocuidado y que el abanico es amplio, aunque también hayan surgido conductas destinadas a mantener el malestar y que evitan dicho autocuidado. Respecto al segundo objetivo específico, se ha observado que estas conductas de autocuidado se realizan para conseguir

	<p>cuatro objetivos diferentes: desconectar, drenar, sentirse bien e integrar lo que se vive a nivel laboral.</p> <p>A nivel general, podemos decir que han surgido propuestas de autocuidado, siendo las principales el recibir supervisión y fortalecer los equipos profesionales. Y finalmente, pero no por ello menos importante, se han ido dibujando una serie de barreras que pueden estar impidiendo el adecuado autocuidado. Los factores que pueden estar contribuyendo a que éstas existan son, a nivel institucional, la falta de conocimientos sobre las implicaciones y repercusiones de trabajar para erradicar la violencia en la pareja y, por lo tanto, la falta de conocimiento de las formas de autocuidado necesarias para implementar en los equipos. Esto conllevaría la consiguiente falta de recursos y de políticas para llevarlas a cabo, así como la validación y el reconocimiento de lo que ocurre a los trabajadores cuando se ven afectados.</p>
<p>APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO</p>	<p>Se debe tener en cuenta que el autocuidado suele ser considerado como algo que sólo debe hacerse cuando uno está mal o enfermo, lo cual debe ser al contrario el autocuidado apela en primer lugar, a la responsabilidad de la institución para fomentarlo y proporcionar los recursos necesarios para efectuarlo.</p> <p>A nivel educativo, debemos incluir módulos de autocuidado en los futuros profesional en lo personal e institucional.</p>
<p>FUENTE</p>	<p>https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue1-fulltext-1058</p>

TITULO (07)	Conocimiento y práctica de autocuidado del profesional de Enfermería del servicio de Pediatría del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2013.
AUTOR	Zenaida Doylitt Manturano Velásquez María Teresa Cabanillas Chávez
AÑO	2013
OBJETIVO	Determinar la relación entre conocimiento y práctica de autocuidado del profesional de Enfermería en el servicio de Pediatría del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo correlacional transversal.
RESULTADOS	Los resultados alcanzados fueron que un 42.2% de las enfermeras no conocen sobre autocuidado y muestra una práctica inadecuada sobre el mismo; de igual forma, un 26.7% está en la escala de conocer y practica adecuadamente su autocuidado; asimismo, existe un 8.9% del profesional de Enfermería que, a pesar de no conocer sobre el autocuidado, tiene prácticas adecuadas de autocuidado. Aplicando la prueba estadística de chi cuadrado, la relación de las variables fue significativa $p=0.009$, indicando que existe relación significativa entre ambas variables.
CONCLUSIONES	Existe relación significativa entre el conocimiento y la práctica que el profesional de Enfermería posee sobre su autocuidado.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	El profesional de enfermería tiene conocimientos sobre el autocuidado, pero eso no significa que lo aplique, dependiente de los factores individuales y entornos a los que están expuestos (hábitos, costumbres y actitudes). Existe una relación entre el autocuidado y conocimiento.
FUENTE	https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1022/991

TITULO (08)	Impacto del Diplomado Prevención de Burnout en el autocuidado del personal de enfermería.
AUTOR	Moraima Wilson Donet Maité Llanes Rizo Alfredo Emilio Morales López José Eduardo Vera Rodríguez
AÑO	2019
OBJETIVO	Evaluar el impacto del Diplomado Prevención del Síndrome de Burnout, en el autocuidado del personal de enfermería de la Atención Secundaria de Salud de la provincia Camagüey.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo observacional.
RESULTADOS	Predominó el sexo femenino. El total de los cursistas son licenciados en Enfermería. Con la ejecución del diplomado se constatan cambios importantes en cuanto a la auto preparación, el rendimiento, los hábitos de descanso, satisfacción personal y realización de ejercicios físicos.
CONCLUSIONES	La aplicación del diplomado logró transformar estilos de trabajo, afrontamientos al estrés, así como una mejor satisfacción personal y colectiva.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	El estudio indico que en el personal de salud que se capacita y alcanza una mayor realización social, ayuda a contrarrestar el síndrome de burnout. El curso logró transformar modos de actuación del profesional y esto ayuda al afrontamiento del estrés y puesta de prácticas para la satisfacción personal y colectiva.
FUENTE	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202019000100115

TITULO (09)	Explorando el significado y la práctica del autocuidado entre enfermeros y médicos de cuidados paliativos: un estudio cualitativo.
AUTOR	Jason Mills Timothy Wand Jennifer A. Fraser
AÑO	2018
OBJETIVO	Explorar el significado y la práctica del autocuidado descrito por enfermeros y médicos de cuidados paliativos.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo inductivo.
RESULTADOS	Del análisis surgieron tres temas generales: (1) Un enfoque proactivo y holístico para promover la salud y el bienestar personal para apoyar el cuidado profesional de los demás; (2) Estrategias personalizadas de autocuidado en contextos profesionales y no profesionales; y (3) Barreras y facilitadores para la práctica del autocuidado.
CONCLUSIONES	Los hallazgos de este estudio brindan una descripción detallada del contexto y la complejidad de la práctica efectiva del autocuidado que anteriormente no se encontraba en la literatura. El autocuidado es un enfoque proactivo, holístico y personalizado para la promoción de la salud y el bienestar a través de una variedad de estrategias, tanto en entornos personales como profesionales, para mejorar la capacidad de atención compasiva de los pacientes y sus familias. Esta investigación agrega una perspectiva cualitativa importante y sirve para avanzar en el conocimiento tanto del contexto como de la práctica efectiva del autocuidado en la fuerza laboral de cuidados paliativos.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	En este estudio, las emociones positivas como la gratitud y la autocompasión posibilitaron el autocuidado.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29669559/

TITULO (10)	Predictores psicológicos del autocuidado en salud.
AUTOR	Andrés Gómez Acosta
AÑO	2016
OBJETIVO	Determinar en qué medida los estilos de afrontamiento, la autoeficacia percibida, la salud mental positiva y las creencias saludables, en interacción, predicen la ocurrencia de pautas de autocuidado en salud con una muestra de 570 adultos jóvenes.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo correlacional.
RESULTADOS	Se identifican altos puntajes en los factores psicológicos protectores, en las creencias y en las prácticas saludables; así mismo, se reportan diferencias significativas en el autocuidado de acuerdo con el sexo y el estrato socioeconómico, y correlaciones importantes entre los factores psicológicos adaptativos con el autocuidado en salud. Por último, el MEE que mostró mayor ajuste, explica un 39% de la varianza asociada con las prácticas de autocuidado en salud.
CONCLUSIONES	El modelo, aunque no es concluyente, puede brindar soporte conceptual y empírico para crear estrategias en promoción del autocuidado en salud con población de adulto joven.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Se reforzó en la creación de culturas de estilos de vida saludable y que estos incluyan el campo psicosocial y crecimiento espiritual, la gestión adecuada de las relaciones interpersonales y el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, que permitan que las personas ajusten su pensamiento y manejo emocional hacia el desarrollo de conductas protectoras que contribuyan a reducir potencialmente situaciones.
FUENTE	http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a08.pdf

TITULO (11)	Estilo de vida de los profesionales de enfermería del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, Lima.
AUTOR	Rosa Cristina Rafael Cabanillas Ángela Paredes Aguirre
AÑO	2016
OBJETIVO	Identificar el estilo de vida de los profesionales de enfermería de los servicios de medicina, cirugía y traumatología del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo transversal.
RESULTADOS	Del 100% (170) de los profesionales de enfermería, el 63.5% presenta un estilo de vida no saludable y solo el 36.5%, un estilo de vida saludable. En los resultados por dimensiones: actividad física y deporte, saludable 35.9% y no saludable 64.1%; alimentación, saludable 37.6% y no saludable 62.4%; recreación, saludable 37.1% y no saludable 62.9%; descanso, saludable 31.2% y no saludable 68.8%; manejo del estrés, saludable 37.1% y no saludable 62.9% y hábitos de consumo, saludable 37.1% y no saludable 62.9%.
CONCLUSIONES	Estos resultados sugieren la necesidad de invertir en cambios, procedentes de iniciativas como reflexiones sobre el “papel del autocuidado enfermero”; así como la implementación de estrategias educativas de los programas de promoción de la salud dirigido a los profesionales de enfermería, con el fin de reducir la probabilidad de presentar comportamientos no saludables y disminuir los inminentes riesgos de morbilidad.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	El personal posee un amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y en prevención de las enfermedades, no parece que logren interiorizarlos en su diario vivir.
FUENTE	https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/229/229

TÍTULO (12)	Accidente de trabajo y autoestima de profesionales de enfermería en ambientes hospitalarios.
AUTOR	Sergio Valverde Marques dos Santos Flavia Ribeiro Martens Macedo Luiz Almeida da Silva Zelia Marilda Rodrigues Resck Denismar Alves Nogueira Fábio de Souza Terra
AÑO	2017
OBJETIVO	Analizar la ocurrencia de accidentes de trabajo y la autoestima de profesionales de enfermería en ambientes hospitalarios en un municipio de Minas Gerais.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo transversal.
RESULTADOS	De los profesionales investigados, 15% sufrieron accidente de trabajo y 70,2% poseía autoestima alta. Por medio del análisis, se observó que el tabaquismo, la creencia religiosa y el evento excepcional en la carrera presentaron asociación significativa con accidente de trabajo. En relación a la autoestima, la renta familiar mensual, el tiempo de actuación en la profesión y el evento excepcional en la carrera, tuvieron asociación significativa.
CONCLUSIONES	Factores como tabaquismo, creencia religiosa, renta familiar, tiempo de actuación en la profesión y evento excepcional en la carrera, pueden ocasionarle al profesional un accidente y/o provocar alteraciones en la autoestima, lo que puede comprometer su salud física y mental y su calidad de vida y trabajo.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	En este contexto, se sugiere que sean adoptadas medidas que promuevan la calidad de vida y de trabajo, por medio de educación permanente, apoyo psicólogo y valorización del profesional.

FUENTE	https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfnH9S8PYJfNyVBmHC4PRVP/?format=pdf&lang=es
TITULO (13)	Síndrome de Burnout y calidad de vida laboral en el personal asistencial de una institución de salud en Bogotá.
AUTOR	Iris Marcela Caballero Pedraza Francoise Contreras Torres Evelyn Patricia Vega Chávez Jhon Jairo Gómez Shaikh
AÑO	2016
OBJETIVO	Describir el Síndrome de Burnout y la calidad de vida laboral del personal asistencial de una institución de salud de segundo nivel y observar si existe relación entre estos constructos.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo.
RESULTADOS	Los resultados indicaron una severidad alta y moderada del síndrome en el 38.7% de los participantes; no obstante, el alto nivel de realización personal unido a la motivación intrínseca constituyó un factor protector ante la alta carga laboral y el escaso apoyo directivo. La fatiga emocional correlacionó directamente con la carga laboral e inversamente con la motivación intrínseca.
CONCLUSIONES	Se resalta la importancia de una gestión más eficiente y una dirección más centrada en las personas en las instituciones de salud.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Esto ayuda a que las empresas puedan implementar un liderazgo efectivo y eficiente con el fin de garantizar la calidad de vida, reduciendo el burnout. Hay una diferencia entre hombre y mujer respecto al cansancio emocional (más en hombres). Se observó que en mujeres tiene una relación inversa con la motivación intrínseca.
FUENTE	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044230

TITULO (14)	Enfermeras y autocuidado promotor de la salud: ¿practicamos lo que predicamos?
AUTOR	Alyson Ross Li Yang Leslie Wehrlen Avery Pérez Nicole Granjero Margaret Bevans
AÑO	2019
OBJETIVO	Examinar los comportamientos de promoción de la salud realizados por enfermeras registradas (RN), así como los factores del lugar de trabajo que influyen en la participación en esos comportamientos.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal.
RESULTADOS	Más de la mitad tenían sobrepeso (34,1 %) u obesidad (23,4 %) y el 80,1 % eran "sedentarios" (≥ 3 h sentados/día), en particular los que trabajaban fuera de la atención directa al paciente en gestión, investigación y educación. Solo el 47,2% consumía más de 5 raciones de frutas/verduras al día. Las enfermeras que disfrutaban de su trabajo (niveles más altos de satisfacción por compasión) informaron niveles más altos de actividad física ($p = 0,03$) y consumo de frutas/verduras ($p = 0,02$).
CONCLUSIONES	Los RN que trabajan fuera de la atención directa al paciente pueden tener un mayor riesgo de sedentarismo y obesidad. Los RN que disfrutaban de su trabajo pueden experimentar menos estrés y tener más energía para hacer ejercicio y preparar/consumir comidas saludables.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Los enfermeros que disfrutaban y obtienen placer de sus trabajos informaron niveles más altos de actividad física y consumo de frutas y verduras.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30223297/

TITULO (15)	Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicas ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID 19.
AUTOR	Karla Valdés Jose Gonzales Alicia Hernández Luis Sanchez
AÑO	2020
OBJETIVO	Analizar el autocuidado, la regulación emocional y el burnout en psicólogos clínicos que hayan brindado atención en servicios de salud mental durante la pandemia del COVID-19 y desarrollar un modelo de regresión lineal, para conocer las variables predictoras y la influencia de dichas variables en la problemática estudiada.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal.
RESULTADOS	La mayoría de los participantes tienen conductas de autocuidado, un nivel medio de regulación emocional y puntuaciones bajas en agotamiento emocional y despersonalización. Las correlaciones entre las variables medidas se ajustaron a tres modelos de regresión lineal simple para el análisis y predicción de la regulación emocional, el autocuidado y el burnout.
CONCLUSIONES	Se encontró que el conocer las implicaciones de riesgos laborales en psicólogos clínicos tiene relevancia en los ámbitos de salud pública integral y el considerar el bienestar de estos profesionales es importante para garantizar el desarrollo efectivo de su trabajo para brindar atención a la salud mental de la sociedad.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	El personal de salud presenta un desgaste emocional por presentar atención del bienestar emocional de otros, porque se está inmerso en la pandemia y se vive los mismos miedos e incertidumbre.

FUENTE

https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/articulo/view/6430/5964

TITULO (16)	Estudio preliminar sobre las pautas de autocuidado en el personal sanitario en el contexto COVID 19.
AUTOR	Rodriguez De Behrends, Marisa Bálsamo, Susana Olender, Adrián Eidman, Leandro Cavarra, María Jimena Salas, Cecilia
AÑO	2020
OBJETIVO	Explorar el impacto psicológico en las pautas de autocuidado de los/as trabajadores/as de la salud del sistema sanitario argentino, que se encontraban trabajando durante la pandemia por COVID-19, iniciándose el aislamiento social preventivo y obligatorio el 20 de marzo del 2020.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo transversal.
RESULTADOS	Los resultados informaron que la incertidumbre presentó una alta implicancia negativa sobre el comportamiento. Se observó una disposición mayoritaria de los/as participantes a tener comportamientos y prácticas tendientes al autocuidado, tales como el bienestar físico, emocional, mental y social.
CONCLUSIONES	Se postula lo mencionado para futuras líneas de investigación sobre la temática planteada. Sin embargo, llama la atención que, ante una situación de estrés como la que se encuentran atravesando, los porcentajes se encuentren elevados. Se considera preciso mencionar que los/as profesionales de salud del presente estudio, informaron estar afectados en el aspecto emocional por la situación de pandemia. Es así como, en su mayoría, informan presentar dificultad para actuar, sensación de parálisis y dificultades en el dormir.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	La necesidad de “cuidar a los que cuidan”, las demandas de los colectivos agremiados de trabajadores/as frente a la OIT y en los comités de seguridad e higiene de los efectores de salud

	así como los trabajos de expertos en salud mental de los/as trabajadores/as situó el autocuidado y el cuidado institucional una variable clave de gestión del RR.HH.
FUENTE	https://www.researchgate.net/publication/350620623_Estudio_preliminar_sobre_las_pautas_de_autocuidado_en_el_personal_sanitario_en_el_contexto_COVID-19

TITULO (17)	Impacto de la pandemia por SARS-COV-2 en los trabajadores de un Hospital de Guayaquil en el año 2020.
AUTOR	Darío Alcívar-Zambrano Ana Espinoza-Centeno Kenny Fernando Escobar-Segovia
AÑO	2022
OBJETIVO	Conocer si el nivel de riesgo laboral está relacionado con la presentación de casos de COVID-19 en el personal de salud y administrativo de un Hospital en Guayaquil.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo transversal,
RESULTADOS	Se estudió un total de la población trabajadora hospitalaria (n=1220) y su comportamiento de contagio durante todo el año 2020. Obteniendo el 58% de infectados tanto para el personal administrativo como sanitario.
CONCLUSIONES	Se concluye que la presentación de contagios no está asociada al nivel de riesgo laboral. Dejando en evidencia que el contagio de la enfermedad está ligado al comportamiento de la población en autocuidado y relajamiento de las medidas de bioseguridad, el cual debe mantenerse a pesar de la reducción de la presentación de casos nuevos en la población trabajadora de la Institución.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	La pandemia nos enseñó que la enfermedad está ligada al comportamiento social de las personas en su entorno sociofamiliar y relajamiento de las medidas de bioseguridad; por lo que es posible que el personal sanitario a pesar del riesgo laboral frente al COVID-19 pueda mantenerse invicto de contagios masivos, siempre que cumplan con todas medidas de bioseguridad.
FUENTE	https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASAN GREGORIO/article/view/1958

TITULO (18)	COVID-19 en Wuhan: impacto psicológico inmediato en 5062 trabajadores de la salud.
AUTOR	Zhou Zhu , Shabei Xu Hui Wang , Zheng Liu Jianhong Wu , Guo Li Jinfeng Miao , Chenyan Zhang Yuan Yang , Wenzhe Sun Suiqiang Zhu , Yebin Fan Junbo Hu , Jihong Liu Wei Wang
AÑO	2020
OBJETIVO	Evaluar el impacto psicológico inmediato en los HW en el Hospital Tongji en Wuhan, China.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal.
RESULTADOS	Recibimos 5062 cuestionarios cumplimentados (tasa de respuesta, 77,1 por ciento). 1509 (29,8 por ciento), 681 (13,5 por ciento) y 1218 (24,1 por ciento) TSA reportaron síntomas de estrés, depresión y ansiedad. Mujeres (hazard ratio[HR], 1,31; P=0,032), años de trabajo > 10 años (HR, 2,02; P<0,001), enfermedades crónicas concomitantes (HR, 1,51; P<0,001), antecedentes de trastornos mentales (HR , 3,27; p<0,001) y los familiares o parientes confirmados o sospechados (HR, 1,23; p=0,030) fueron factores de riesgo para el estrés, mientras que la atención brindada por los administradores del hospital y del departamento (odds ratio [OR], 0,76; p= 0,024) y la cobertura total de todos los departamentos con medidas de protección (OR, 0,69; P=0,004) fueron factores protectores.
CONCLUSIONES	Las mujeres y las que tienen más de 10 años de trabajo, enfermedades crónicas concomitantes, antecedentes de trastornos mentales y familiares o parientes confirmados o sospechosos son susceptibles al estrés, la depresión y la

	ansiedad entre los PS durante la pandemia de COVID-19. Las medidas de protección psicológica implementadas por el hospital podrían ser útiles.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Las mujeres que tienen más de 10 años de trabajo, enfermedades crónicas concomitantes, antecedentes de trastornos mentales y familiares o parientes confirmados o sospechosos son susceptibles al estrés, depresión y la ansiedad entre los PS durante la pandemia de COVID-19.
FUENTE	https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.20.20025338v2

TITULO (19)	Análisis de los hábitos nutricionales entre los principales agentes sanitarios en promoción de la salud (médicos/as y enfermeros/as) de los servicios de urgencias en tiempos de la COVID-19.
AUTOR	L.M. Béjar Pradao P. Mesa Rodríguez
AÑO	2021
OBJETIVO	Determinación de hábitos nutricionales de profesionales sanitarios de servicios de urgencias hospitalarios durante la pandemia de la COVID-19.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo descriptivo longitudinal.
RESULTADOS	Cuarenta y cuatro profesionales sanitarios de servicios de urgencias hospitalarios completaron el estudio: edad media = 47,7 años, predominio de mujeres (52,3%); IMC promedio = 25,2 kg/m ² ; mayoría de no fumadores (86,4%); elevado porcentaje de participantes con actividades físicas moderadas/intensas ≥ 150 minutos/semana (84,1%); el 54,5% era personal de enfermería y el 45,5% personal médico. El valor medio del indicador de adherencia a la dieta mediterránea fue 5,98 puntos (máximo 15), con un 20,5% de los participantes con valor del indicador ≥ 8 . Según los estratos la adherencia a la dieta mediterránea en el personal de enfermería fue significativamente mayor que en el personal médico.
CONCLUSIONES	La dieta de los profesionales sanitarios de servicios de urgencias hospitalarios se caracterizó, en el global de la muestra, por una baja adherencia al patrón de dieta mediterránea y, según los estratos, especialmente entre los profesionales médicos. La caracterización de la dieta en los profesionales sanitarios de servicios de urgencias hospitalarios puede proporcionar a las autoridades de salud pública un punto de partida para el diseño y la aplicación de

	intervenciones de promoción de la salud destinadas a fomentar unos hábitos alimenticios saludables durante las sucesivas olas por COVID-19 que se prevén a corto y medio plazo.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Determinar la dieta de estos profesionales puede proporcionar a las autoridades de salud pública un punto de partida para el diseño y aplicación de intervenciones de promoción de la salud destinadas a fomentar hábitos alimenticios saludables que podrían contribuir al bienestar y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a dietas insanas.
FUENTE	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8316062/pdf/main.pdf

TITULO (20)	Relaciones, sentimientos y emociones expresadas en informes virtuales de enfermería en la pandemia COVID 19.
AUTOR	Gabriela Carrion Degrande Moreira Antonia Regina Ferreira Furegato
AÑO	2021
OBJETIVO	Registrar y analizar el conocimiento, disponible en un entorno virtual, de los informes de las enfermeras sobre la pandemia del COVID-19, desde la perspectiva de sus relaciones, sentimientos, acciones y emociones expresadas.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo exploratorio descriptivo.
RESULTADOS	Se identificaron sentimientos neutrales, negativos y positivos. Para el análisis de los datos se utilizó la Técnica de Análisis de sentimiento, utilizando el lenguaje de programación R, en las redes sociales. Se observó una correlación positiva entre las palabras analizadas por SentiLex y OpLexicon. Los sentimientos expresados de manera positiva pueden reflejar la buena preparación y resiliencia de las enfermeras en relación con la situación de pandemia que ha sido restrictiva para las relaciones. La producción de información en la web amplifica el desafío de las relaciones interpersonales en tiempos de pandemia, donde la distancia física es una de las formas de proteger la salud y mantener la vida humana. Las redes sociales virtuales se han convertido en herramientas imprescindibles para el desempeño personal y profesional del enfermero.
CONCLUSIONES	Los sentimientos, expresados en una red social virtual, traen la expresión de emociones en los agrupamientos de palabras que denotan miedo a la transmisión y manejo del afrontamiento, así como la expresión de las representaciones sociales de las enfermeras ante la pandemia del COVID-19.

APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	La comunicación es una clave fundamental para desempeñar las actividades de enfermería, que se exprese a través de actitudes, frases, gestos, observaciones o notas. Es una de las habilidades observables que merecen ser destacadas o mejoradas durante la formación y educación de las enfermeras.
FUENTE	http://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/view/27997/25745

TITULO (21)	Estrés, ansiedad y agotamiento de los trabajadores sanitarios durante la pandemia de COVID-19 en Singapur: un estudio prospectivo multicéntrico de 6 meses.
AUTOR	Irene Teo Junxing Chay Yin Bun Cheung Sharon C Cantado Komal G Tewani Li Fang Yeo Grace Meijuan Yang Colmillo Ting Pan Jin Ying Ng Fazila Abu Bakar Aloweni
AÑO	2021
OBJETIVO	Examinar los cambios en la proporción de trabajadores de la salud que informaron estrés, ansiedad y agotamiento laboral durante seis meses durante el pico de la pandemia en Singapur.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal.
RESULTADOS	La mayoría de la muestra estuvo compuesta por trabajadoras de la salud (81 %) y enfermeras (60 %). Mediante el uso de modelos de regresión logística de intercepción aleatoria, el 33 %, el 13 % y el 24 % de la muestra general informaron niveles elevados de estrés, ansiedad y agotamiento laboral al inicio del estudio, respectivamente. La proporción de trabajadores de la salud que reportaron estrés y agotamiento laboral aumentó aproximadamente un 1,0 % y un 1,2 %, respectivamente, por mes. La ansiedad no aumentó significativamente. Trabajar muchas horas se asoció con mayores probabilidades, mientras que el trabajo en equipo y sentirse apreciado en el trabajo se asoció con menores probabilidades de estrés, ansiedad y agotamiento laboral.

CONCLUSIONES	El estrés percibido y el agotamiento laboral mostraron un leve aumento durante seis meses, incluso después de salir del confinamiento. El trabajo en equipo y sentirse apreciado en el trabajo fueron protectores y son objetivos para desarrollar intervenciones organizacionales para mitigar los resultados deficientes esperados entre los HCW de primera línea.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Durante la pandemia se desarrollaron recursos protectores personales y relacionados con el trabajo que pueden modificarse a través de iniciativas e intervenciones para mejorar el estrés, la ansiedad y el agotamiento laboral del personal de salud.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34679110/

TITULO (22)	El bienestar psicológico de las enfermeras de atención primaria de salud durante la COVID-19: un estudio cualitativo.
AUTOR	Cristina Ashley Sharon James Ana Villiams Kaara Calma Susan Mcinnes Ruth Mursa Catalina Esteban Elizabeth Halcomb
AÑO	2021
OBJETIVO	Explorar el bienestar psicológico de las enfermeras de atención primaria en relación con la pandemia de COVID-19.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo descriptivo.
RESULTADOS	La importancia del apoyo profesional y público y el reconocimiento del papel de las enfermeras durante la pandemia influyó positivamente en el sentimiento de ser valorado. El impacto psicológico de las experiencias negativas aumentó los niveles de ansiedad y estrés. Los participantes informaron una variedad de estrategias de autocuidado, incluida una mayor vigilancia con el control de infecciones en el hogar y el trabajo y atención al ejercicio físico y la dieta. La mayoría de los participantes se mantuvo optimista sobre sus roles y decisiones de carrera, aunque algunos indicaron que los impactos psicológicos negativos provocaron una reevaluación de su carrera.
CONCLUSIONES	Las enfermeras de atención primaria de salud han estado expuestas a una variedad de factores estresantes personales y profesionales durante la pandemia que han afectado su bienestar psicológico. La conciencia de los factores estresantes y la comprensión de lo que ha ayudado y lo que ha

	afectado el bienestar son importantes para guiar los futuros sistemas de apoyo en el lugar de trabajo. Se justifica un trabajo adicional para explorar el impacto a largo plazo de estos factores estresantes y la efectividad de las estrategias de afrontamiento empleadas por las enfermeras de atención primaria de salud.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	En la pandemia el profesional de salud tuvo múltiples sentimientos encontrados, entre ellos uno fue sentirse empoderado por el aprecio de la comunidad.
FUENTE	Fuente: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34142734/

TITULO (23)	La relación entre el autoconcepto profesional y la calidad de vida relacionada con el trabajo de los enfermeros que actúan en las salas de pacientes con COVID-19.
AUTOR	Akram Farhadi Razieh Bagherzadeh Aynaz Moradi Reza Nemati Leila Sadeghmoghadam
AÑO	2021
OBJETIVO	Investigar las asociaciones entre el autoconcepto profesional (PSC) y WRQoL entre enfermeras de hospitales seleccionados en las ciudades de Bushehr y Shiraz (sur de Irán), durante el período de la pandemia de COVID-19.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal.
RESULTADOS	Las puntuaciones medias del PSC y de la Escala WRQoL en enfermeros fueron respectivamente $202,32 \pm 38,19$ y $68,81 \pm 19,12$. También hubo una relación directa significativa entre PSC y WRQoL. PSC, junto con la ubicación del trabajo y la experiencia laboral, podría explicar el 34,6% de la varianza en WRQoL, que fue del 26,5% para PSC.
CONCLUSIONES	Considerando la confirmación del papel predictivo de la CVRS de los enfermeros en su CVRS en términos de planificación y diseño de intervenciones para potenciar su CVRS, la atención a factores internos como la CVRS es de suma importancia.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Se recomienda establecer una comunicación continua entre las organizaciones de enfermería y los medios de comunicación, como la radio y la televisión y la prensa, así como el ciberespacio, como las redes sociales populares, para retratar el papel clave de las enfermeras en los sistemas de salud.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33980217/

TITULO (24)	Calidad de Vida Profesional, Compromiso y Autocuidado en Profesionales de la Salud en el Ecuador durante la Pandemia de COVID-19.
AUTOR	María Elena Cuartero Castañer Paula Hidalgo-Andrade Ana J. Cañas-Lerma
AÑO	2021
OBJETIVO	Explorar la calidad de vida profesional, el compromiso laboral y el autocuidado de los trabajadores de la salud durante la pandemia de COVID-19 en Ecuador.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal.
RESULTADOS	Una muestra de conveniencia de 117 participantes completó una encuesta voluntaria y anónima en línea entre abril y julio de 2020. Contuvo una sección sociodemográfica, el cuestionario de Calidad de Vida Profesional V, la escala de compromiso laboral y la escala de conductas de autocuidado para psicólogos clínicos. Los resultados muestran que los trabajadores de la salud tienen una calidad de vida promedio con altos niveles de satisfacción por compasión y niveles promedio de fatiga por compasión y agotamiento. Los datos también indican que la muestra participaba con frecuencia en prácticas de autocuidado y tenía altos niveles de compromiso. Los análisis de regresión revelan que el género, el número de pacientes por semana, la equidad percibida del salario, entre otras variables, son posibles predictores de la calidad de vida profesional, la frecuencia de las prácticas de autocuidado y el compromiso.
CONCLUSIONES	Este estudio contribuye a la comprensión de estas variables entre los profesionales de la salud en el Ecuador. Estos resultados deben ser considerados en la planificación de políticas y acciones de intervención preventiva para promover el bienestar de los profesionales.

APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Comprender los predictores de la calidad de vida profesional, el compromiso y el autocuidado de los profesionales de la salud, estos son de interés para los cuidadores formales, que pueden implementar cambios en su propia vida y las personas en puestos gerenciales que pueden brindar un mejor apoyo a su personal.
FUENTE	https://doi.org/10.3390/healthcare9050515

TÍTULO (25)	Evaluación de la efectividad de un programa de Mindfulness en profesionales de atención primaria.
AUTOR	Andrés Martín Asuero Teresa Rodríguez Blanco Enriqueta Pujol-Ribera Anna Berenguera Jenny Moix Queraltó
AÑO	2013
OBJETIVO	Evaluar la efectividad a largo plazo de un programa de entrenamiento en mindfulness dirigido a profesionales de atención primaria en el burnout, el estado emocional, la empatía y la conciencia plena.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo.
RESULTADOS	La puntuación de todas las escalas mejoró significativamente durante todo el seguimiento respecto a los valores basales. Las mayores diferencias se obtuvieron a los 12 meses, destacando el FFMQ (RME: 1,4) seguido del POMS (RME: 0,8). La fase postintensiva presentó la mejora más acusada en la diferencia entre puntuaciones consecutivas. El FFMQ presentó grandes cambios en todas las fases. Al final de la intervención, el 89% de los participantes practicaba por su cuenta los ejercicios y el 94% indicó mejoras en autocuidado y profesionalismo.
CONCLUSIONES	Un programa psicoeducativo basado en mindfulness muestra en una disminución del burnout y de la alteración emocional, con una mejora en la empatía y en la conciencia plena, fomentando actitudes hacia el autocuidado.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	La implementación de un programa de Mindfulness lo cual ayuda a la canalización del estrés laboral.
FUENTE	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911113000861

TITULO (26)	Determinar la eficacia y viabilidad de un programa breve basado en mindfulness para reducir el estrés durante la jornada laboral en profesionales sanitarios.
AUTOR	Rezván Ameli Ninet Sinai Colin P Oeste María jose luna Samin Panahi Michael Zooman
AÑO	2020
OBJETIVO	Determinar la eficacia y viabilidad de un programa breve basado en mindfulness para reducir el estrés durante la jornada laboral en profesionales sanitarios.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo.
RESULTADOS	El nivel de estrés fue el resultado primario, evaluado con la versión de 10 ítems de la Escala de estrés percibido. Los resultados secundarios incluyeron ansiedad, agotamiento, afecto positivo y negativo, atención plena (rasgo y estado) y cuidado personal. Se tomaron evaluaciones al inicio y al final de la intervención (semana 5) en los grupos de intervención y control, y en el seguimiento (semana 13) en el grupo de intervención para evaluar el efecto de mantenimiento. También se obtuvo una evaluación posterior al programa.
CONCLUSIONES	Este ensayo clínico aleatorizado encontró que esta intervención breve basada en la atención plena era un medio efectivo y factible para reducir el estrés en los profesionales de la salud. Se necesitan estudios más amplios para evaluar los efectos sobre la atención clínica y los resultados de los pacientes.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Participación tanto individual como organizacional para reducir el estrés y mejorar la atención plena puede tener efectos

	de gran alcance en la salud de los empleados, los resultados de los pacientes y el éxito organizacional.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32840621/

TITULO (27)	Intervención multifacética para la prevención y el tratamiento del dolor musculoesquelético en el personal de enfermería: resultados de un ensayo controlado aleatorio por conglomerados.
AUTOR	Mercè Soler-Fuente José María Ramada Sander KR van Zon Josué Almansa Ute Bültmann Consol Serra
AÑO	2019
OBJETIVO	Evaluar una intervención multifacética para prevenir y manejar DME en dos hospitales.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo.
RESULTADOS	Se aleatorizaron ocho grupos, incluidos 473 enfermeros y auxiliares de enfermería. A los 12 meses, el grupo de intervención mostró una disminución estadísticamente significativa del riesgo de dolor de cuello, hombros y espalda superior, en comparación con el grupo control (OR = 0,37; IC del 95% = 0,14-0,96). También se observó una reducción del dolor lumbar, aunque no estadísticamente significativa. No encontramos diferencias con respecto al funcionamiento laboral y la incidencia y duración de la ausencia por enfermedad.
CONCLUSIONES	La intervención fue efectiva para reducir el dolor de cuello, hombros y espalda alta. Nuestros resultados, aunque modestos, sugieren que las intervenciones para prevenir y manejar DME necesitan un enfoque multifactorial que incluya los tres niveles de prevención y se enmarque en el modelo biopsicosocial.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	El programa de intervención multifacética, que incluye componentes de ergonomía participativa, promoción de la salud y gestión de casos para reducir y gestionar los DME, fue

	eficaz para reducir el dolor de cuello, hombros y espalda superior en el personal de enfermería hospitalario expuesto a grandes exigencias físicas. Se mostró una reducción en el dolor lumbar en el grupo de intervención en comparación con los grupos de control.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31738798/

TITULO (28)	Estrés percibido, autocompasión y desgaste laboral en enfermeras: el papel moderador de la autocompasión.
AUTOR	Abbas Abdollahi Azadeh Taheri kelly un allen
AÑO	2021
OBJETIVO	Evaluar las asociaciones entre el agotamiento laboral como variable dependiente con el estrés percibido y la autocompasión como variables independientes, y probar el papel amortiguador de la autocompasión en el vínculo entre el estrés percibido y el agotamiento laboral en enfermeras.
METODOLOGÍA	Estudio cuantitativo transversal.
RESULTADOS	El modelo de ecuación estructural de mínimos cuadrados parciales mostró mayores niveles de estrés percibido asociados con mayores niveles de agotamiento laboral ($\beta = 0,795$, $p < 0,001$), y mayores niveles de autocompasión asociados con niveles más bajos de agotamiento laboral ($\beta = - 0,512$, $p < 0,001$) en enfermeras. Los resultados del análisis de interacción-moderación mostraron que la autocompasión disminuyó el efecto del estrés percibido sobre el agotamiento laboral en enfermeras.
CONCLUSIONES	Los resultados de este estudio no solo mostraron una asociación significativa entre el estrés percibido y el agotamiento laboral en las enfermeras, sino que también aumentaron nuestra comprensión sobre el papel amortiguador de la autocompasión en el vínculo entre el estrés percibido y el agotamiento laboral en las enfermeras.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	La autocompasión podría reducir los efectos del estrés percibido y disminuir la probabilidad de agotamiento laboral en las enfermeras. Aunque la naturaleza de este estudio no es empírica, se podría deducir que, al mejorar las características

	de autocompasión en las enfermeras, disminuirían sus niveles de estrés percibido y burnout laboral.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35251240/

TITULO (29)	La salud como derecho y el autocuidado: concepción de los profesionales de enfermería.
AUTOR	Marcos Andrade Silva Eneas Rangel Teixeira Eliane Ramos Pereira Rosa María Costa Rosa Andrade Silva Renata Carla Nencetti Pereira Rocha Sonia Olinda Velásquez Rondón
AÑO	2019
OBJETIVO	Analizar la salud como derecho desde la perspectiva del cuidado de sí, en la concepción de los profesionales de enfermería.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo
RESULTADOS	Surgieron dos categorías: la salud como derecho de los profesionales y su "no derecho" a la salud; y Cuidado de sí para el profesional de la salud: trabajo y tortura.
CONCLUSIONES	Son muchos los desafíos a superar, como la búsqueda de financiamiento público satisfactorio, la necesidad de mejorar la calidad de los servicios de Atención Primaria de Salud, la implementación de un modelo de atención compatible con la situación demográfica y epidemiológica del país; todo profesional necesita un respaldo efectivo para el cuidado de sí, como su conocimiento del derecho a la salud.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Se transfiera sus derechos a la salud y sus relaciones con el autocuidado, lo que implica la promoción de la salud de los trabajadores e implementación de políticas públicas de salud que sean incluyentes para los trabajadores de la salud.
FUENTE	https://www-scielo-br.translate.google.com/j/reben/a/xyhgVnRzK7NfbCp3Szjftfk/?lang=pt&_x_tr_sl=pt&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pt=sc

TITULO (30)	Herramientas de promoción de la actividad física en la atención primaria de salud portuguesa: una investigación de implementación.
AUTOR	Romeu Mendes Marlene Nunes Silva Catarina Santos Silva Adilson Marqués Cristina Godinho Rita Tomás Marcos Agostino Sara Madeira Alexandre Rebelo Marques Henrique Martins Pedro J Teixeira Diogo Cruz
AÑO	2020
OBJETIVO	Discutir cómo se diseñaron e implementaron herramientas de evaluación breve, asesoramiento breve y autocontrol de la actividad física (AF) en el Servicio Nacional de Salud (SNS) de Portugal, e informar sobre su uso actual por parte de los profesionales de la salud y los ciudadanos.
METODOLOGÍA	Estudio Cuantitativo.
RESULTADOS	De septiembre de 2017 a junio de 2019, 119.386 pacientes portugueses tuvieron su AF evaluada en APS. Entre diciembre de 2017 y junio de 2019, un total de 7957 pacientes recibieron intervención breve por AP por parte de un médico. En cuanto a la aplicación "MySNS Carteira", 93.320 usuarios activaron la "Tarjeta de Actividad Física", entre febrero de 2018 y diciembre de 2018.
CONCLUSIONES	Estas herramientas representan acciones clave para promover la AF entre los ciudadanos portugueses que utilizan la APS como un escenario prioritario. Seguirán otras iniciativas,

	incluida la evaluación adecuada de su impacto clínico y programas de capacitación para profesionales de la salud sobre la promoción de la AF.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	Estas acciones ciertamente contribuirán a mejorar la salud general y la calidad de vida de la población y la sostenibilidad del sistema de salud.
FUENTE	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32012974/

TÍTULO (31)	El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial.
AUTOR	Alejandra Holguín Lezcano Lucero Arroyave González Verónica Ramírez Torres William Alberto Echeverry Largo Alexander Rodríguez Bustamante
AÑO	2020
OBJETIVO	Describir la importancia de la competencia del autocuidado en la salud mental de los profesionales de psicología, desde una perspectiva biopsicosocial, reflexionando acerca de cómo la personalidad, la construcción social y la praxis influyen en el autocuidado.
METODOLOGÍA	Estudio cualitativo.
RESULTADOS	Ser el desarrollo de habilidades adquiridas en el ejercicio académico de la formación de los futuros psicólogos; sin embargo, es en el ejercicio profesional donde se adquieren no sólo las destrezas, sino las herramientas integradoras frente a lo que el quehacer profesional requiere, una vez se inicia en el trabajo de campo.
CONCLUSIONES	El psicólogo tiene la responsabilidad de asumir el autocuidado como una competencia, en pro de su bienestar y su ejercicio profesional; tarea que no podrá ser asumida en la coparticipación de las diversas agremiaciones en pro de la salud mental y el autocuidado.
APORTE PARA EL TRABAJO ACADÉMICO	El autoconocimiento de sí mismo permite al personal de salud reconocer las características de su personalidad, siendo esta una herramienta facilitadora en el desarrollo de la competencia del autocuidado y, en general, del ejercicio de su profesión.
FUENTE	https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/3760

