

Autocuidado en profesionales de enfermería durante la pandemia covid-19: una revisión integrativa

✉ **Edinson Fabián Ardila-Suárez**

<https://orcid.org/0000-0003-0655-3178>
Universidad de Antioquia, Colombia
edinson.ardila@udea.edu.co

Helga Johanna Estévez-Mendoza

<https://orcid.org/0000-0001-8926-0420>
Universidad Católica de Oriente, Colombia
jestevez@uco.edu.co

María Camila Ríos-Arbeláez

<https://orcid.org/0009-0001-5042-5424>
Universidad Católica de Oriente, Colombia
maria.rios1165@uco.net.co

Diana Marcela Ramírez-Llano

<https://orcid.org/0009-0005-7721-9793>
Universidad Católica de Oriente, Colombia
diana.ramirez6339@uco.net.co

Recibido: 07/12/2023
Enviado a pares: 27/02/2024
Aceptado por pares: 16/03/2024
Aprobado: 22/03/2024

DOI: 10.5294/aqui.2024.24.2.7

Para citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo

Ardila-Suárez EF, Estévez-Mendoza HJ, Ríos-Arbeláez MC, Ramírez-Llano DM. Self-care in nursing professionals during the COVID-19 pandemic: An integrative review. *Aqui-chan*. 2024;24(2):e2427. DOI: <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.2.7>

Temática: Promoción de la salud, el bienestar y la calidad de vida.

Aporte a la disciplina: este estudio contribuye a la profesión enfermera mediante el reconocimiento de las acciones de autocuidado que fueron aplicadas y desarrolladas durante situaciones complejas con la covid-19, las cuales tuvieron repercusiones a nivel de la salud individual y de los colectivos. A nivel disciplinar permite la inclusión de referentes teóricos desde otras ciencias como la sociología, con miras a comprender la promoción de la salud en situaciones estresantes, que no solamente están presentes en tiempos de pandemia.

Resumen

Introducción: durante la emergencia por covid-19 el personal de enfermería estuvo presente en el cuidado de los pacientes y sus familias, exponiéndose constantemente al virus debido a los extenuantes horarios de trabajo y a otros factores que llevaron al debilitamiento de su salud. Para contrarrestar dichos factores, se han identificado, en la literatura publicada entre el periodo 2020-2023, diferentes acciones de autocuidado realizadas por los profesionales de enfermería con el fin de promover su salud y prevenir la aparición de enfermedades causadas por estresores propios derivados de la pandemia. **Objetivo:** identificar las estrategias de autocuidado implementadas por los profesionales de enfermería durante la pandemia covid-19 y analizar las mismas a la luz de la propuesta teórica de Giddens. **Materiales y Método:** se realizó una revisión integrativa de la literatura con alcance descriptivo entre junio y septiembre de 2023 en las siguientes bases de datos: Pubmed, Scielo, Science Direct, Lilacs y Google Académico; asimismo, se tuvieron en cuenta las recomendaciones PRISMA para la organización de la búsqueda. **Resultados:** se incluyeron 40 artículos en la revisión, publicados entre 2020 y 2023, con diferentes diseños metodológicos. El autocuidado realizado por los enfermeros durante la pandemia se organizó a la luz de la propuesta teórica de Giddens, mediante dos tipos de acciones: intencionadas, las cuales contienen actividades para el cuidado de la salud física, mental y emocional; y deliberadas, enfocadas al cuidado a nivel social. **Conclusión:** las acciones de autocuidado identificadas se orientaron a la promoción de la salud individual y colectiva de los trabajadores, la disminución de la deserción laboral, el reconocimiento del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia, las cuales también pueden implementarse en la actualidad.

Palabras clave (Fuente DeCS)

Enfermería; autocuidado; promoción de la salud; covid-19; pandemias.

4 Self-Care in Nursing Professionals during the COVID-19 Pandemic: An Integrative Review

Abstract

Introduction: The COVID-19 pandemic posed unprecedented challenges to the nursing staff, who were at the forefront of patient care and their families. Exposed to the virus due to strenuous work schedules and other factors, their health was at risk. However, they took proactive self-care actions to counteract these factors, promote self-health, and prevent the onset of diseases caused by stressors from the pandemic. These actions, identified in the literature published between 2020-2023, have significantly impacted their individual and collective health. **Objective:** To identify the self-care strategies implemented by nursing professionals during the COVID-19 pandemic and to analyze them in the light of Giddens' theoretical proposal. **Materials and methods:** An integrative literature review under a descriptive scope was conducted between June and September 2023 in the following databases: Pubmed, Scielo, Science Direct, Lilacs, and Google Scholar; also, PRISMA recommendations were taken into account for the organization of the search. **Results:** 40 articles, published between 2020 and 2023 and representing for different methodological designs, were included in the review. The self-care implemented by nurses during the pandemic was assessed in the light of Giddens' theoretical proposal under two types of actions: intentional, which account for physical, mental, and emotional health care activities, and deliberate, which focus on care at a social level. **Conclusions:** The identified self-care actions were oriented toward the promotion of individual and collective health of workers, the reduction of employee turnover, the recognition of stress, and the strengthening of resilience, which can also be implemented nowadays.

Keywords (Source: DeCS)

Nursing; self-care; health promotion; COVID-19; pandemics.

Autocuidado em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19: uma revisão integrativa

Resumo

Introdução: durante a emergência da covid-19, os enfermeiros estiveram presentes no atendimento aos pacientes e seus familiares, sendo constantemente expostos ao vírus devido a jornadas de trabalho extenuantes e outros fatores que levaram à fragilização de sua saúde. Para neutralizar esses fatores, foram identificadas na literatura publicada entre 2020 e 2023 diferentes ações de autocuidado realizadas por profissionais de enfermagem para promover sua saúde e prevenir o aparecimento de doenças causadas por estressores derivados da pandemia. **Objetivo:** identificar as estratégias de autocuidado implementadas pelos profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19 e analisá-las à luz da proposta teórica de Giddens. **Materiais e método:** foi realizada uma revisão integrativa da literatura com escopo descritivo, entre junho e setembro de 2023, nas seguintes bases de dados: PubMed, SciELO, Science Direct, Lilacs e Google Scholar; além disso, foram levadas em conta as recomendações PRISMA para a organização da busca. **Resultados:** 40 artigos foram incluídos na revisão, publicados entre 2020 e 2023, com diferentes desenhos metodológicos. O autocuidado realizado pelos enfermeiros durante a pandemia foi organizado à luz da proposta teórica de Giddens, por meio de dois tipos de ações: intencionais, que contêm atividades para o cuidado da saúde física, mental e emocional; e deliberadas, voltadas para o cuidado em nível social. **Conclusões:** as ações de autocuidado identificadas foram orientadas para a promoção da saúde individual e coletiva dos trabalhadores, para a redução da deserção do trabalho, para o reconhecimento do estresse e para o fortalecimento da resiliência, que também podem ser implementadas atualmente.

Palavras-chave (Fonte DeCS)

Enfermagem; autocuidado; promoção da saúde; covid-19; pandemias.

Introducción

El virus SARS-CoV-2 como causante de la enfermedad covid-19 provocó la morbilidad y mortalidad en gran parte de la población mundial (1). Durante dicha pandemia, el papel del profesional de enfermería fue de vital importancia por su compromiso social con la atención en salud y en el cuidado humano de las personas con vulnerabilidad, principalmente porque gracias a sus acciones se pudieron prevenir y detectar complicaciones de manera temprana (2), favoreciendo el mantenimiento de su salud durante toda su estancia hasta el alta hospitalaria.

Ahora bien, las condiciones impuestas por la pandemia generaron una serie de afectaciones no solo a nivel de los sistemas sanitarios, sino también en los equipos de profesionales de la salud, que sobrepasaron los mecanismos de afrontamiento y desencadenaron riesgos importantes tanto para la salud física como para otras dimensiones del ser humano (3). Este aumento del riesgo causó el desarrollo de estrés, insomnio, ansiedad, agotamiento, depresión y de otros síntomas que provocan la aparición de múltiples enfermedades (4) que, incluso a pesar de haber terminado la pandemia, siguen presentes en situaciones laborales como: la sobrecarga de trabajo o las dinámicas propias dentro de algunas áreas hospitalarias, situaciones que causan ausentismo laboral y deserción profesional.

El objeto de estudio de la enfermería es el cuidado; esto incluye el cuidado del otro y de sí mismo, lo cual permite a los profesionales de enfermería contar con herramientas y habilidades para promover su salud mediante el autocuidado. De acuerdo con Giddens (5), la promoción de la salud es un proceso que permite a las personas aumentar el control y mejorar la salud, alcanzando un estado positivo a nivel individual, familiar y comunitario; estas dimensiones abarcan las condiciones físicas, mentales, espirituales, sociales, ambientales, intelectuales y financieras. Dentro de los estudios realizados hasta el momento, se encontró que durante la pandemia los profesionales de enfermería realizaron diferentes acciones que facilitaron su propio autocuidado (6), disminuyendo el riesgo y previniendo la aparición de enfermedades propias del personal sanitario. De acuerdo con lo anterior, el objetivo de esta revisión fue identificar las estrategias de autocuidado implementadas por los profesionales de enfermería durante la pandemia covid-19 y analizarlas a la luz de la propuesta teórica de Giddens.

Materiales y métodos

Se realizó una revisión integrativa, de tipo descriptivo, bajo los lineamientos de Whittermore y Knalf (7) entre junio y septiembre de 2023; esta se desarrolló en cinco etapas: planteamiento del problema, pregunta de investigación, búsqueda de la literatura, recolección, análisis y presentación de resultados.

Las bases de datos consultadas fueron: PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Science Direct, Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y Google Académico. Para establecer los criterios de búsqueda se utilizó la estrategia población, contexto, concepto (PCC). Se incluyeron los siguientes términos DeCs & MeSH en español, inglés y portugués junto a los operadores booleanos “Pandemia de covid-19” AND “estrategia” OR “autocuidado” OR “conducta de afrontamiento” OR “autoestima” AND “enfermeras” OR enfermería. Como limitadores de la búsqueda se incluyeron textos publicados entre 2020 y 2023, con resumen y texto completo disponibles en revistas científicas, y literatura gris, específicamente, tesis de maestría y doctorado publicadas en repositorios on-line, que abordaron el fenómeno de estudio, independientemente del diseño metodológico usado. Se excluyeron los artículos que correspondían a profesionales diferentes a enfermería.

En la fase de selección se organizaron los documentos por: título, revista, año de publicación, país, diseño metodológico, objetivo y acciones de autocuidado realizadas por los enfermeros. El análisis se realizó mediante la lectura a profundidad, a la luz de las bases conceptuales del autocuidado propuestas por Giddens en el marco de la promoción de la salud (8).

Resultados

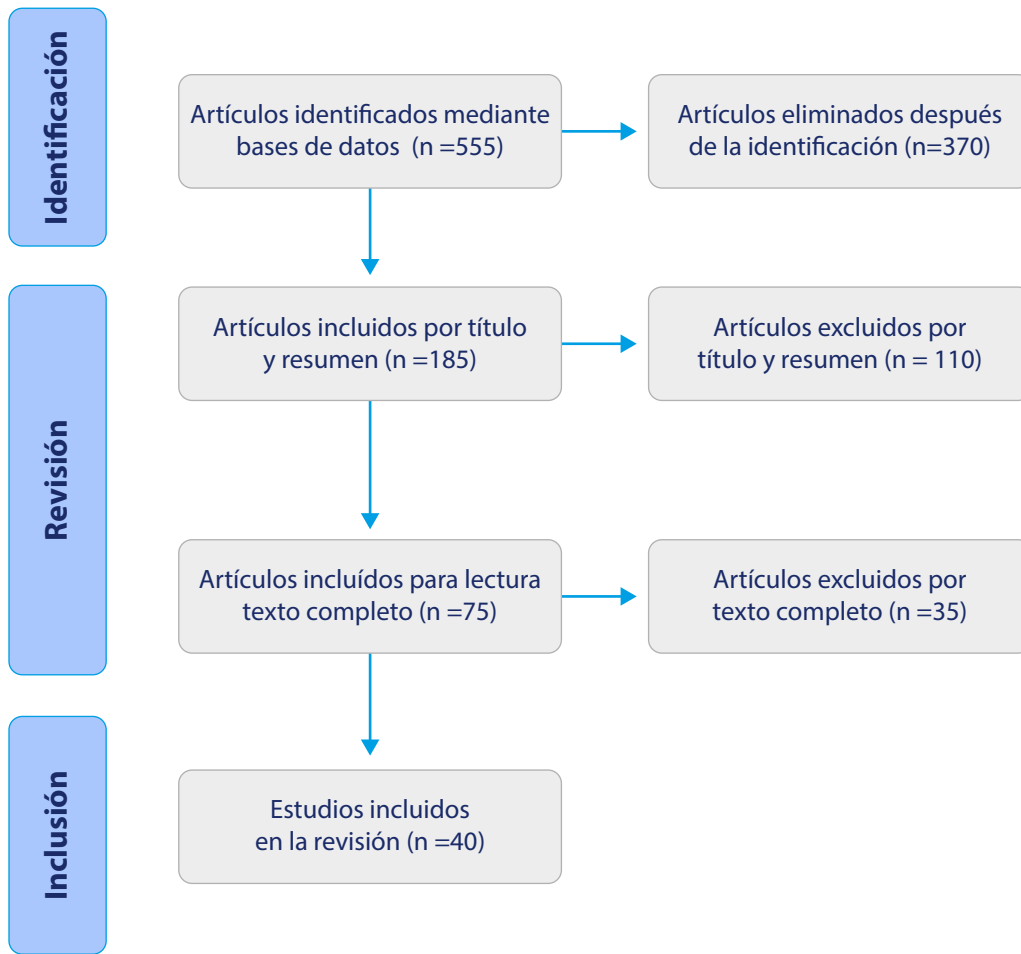
Se identificaron 555 artículos, se eliminaron 370 por no cumplir con los criterios y por encontrarse duplicados; se revisaron 185 documentos por título y resumen, excluyendo 110 porque no abordaban el objetivo del estudio. Se leyeron 75 artículos en texto completo, y finalmente se seleccionaron 40 para la revisión integrativa, que incluía estrategias de autocuidado realizadas por los enfermeros durante la pandemia por covid-19 (Figura 1). La recolección, organización y análisis de la información se realizó mediante un instrumento ad hoc que contenía: nombre de la revista, autores, año, palabras clave, descriptores, idioma, lugar de investigación, periodo de análisis, año de publicación, objetivos, justificación, diseño, conclusiones y observaciones.

En cuanto a las revistas consultadas, se hace referencia principalmente a: *International Journal of Nursing Studies*, *Ciencia y Cuidado*, *Investigación y Educación en Enfermería*, *Rev Latinoamericana de enfermagem*, *Acta Paulista de Enfermería* y *Enfermería Imagen y Desarrollo*.

El periodo de consulta de los artículos seleccionados comprendió desde el año 2020 hasta 2023 y la clasificación de los idiomas de publicación fue 67,5 % en español; 20 % en inglés; y 12,5 % en portugués. Los estudios fueron realizados en Brasil, 12,5 %; España, 12,5 %; Colombia, 12,5 %; Estados Unidos, 10 %; Perú, 7,5 %; Ecuador, 7,5 %; Chile, 7,5 %; China, 5 %; Costa Rica, 5 %;

Argentina, 5 %; Panamá, 5 % y Cuba, México, Reino Unido y Polonia con 2,5 %. También se lograron identificar diferentes diseños metodológicos en dichos estudios (Tabla 1).

Figura 1. Flujograma para la selección e inclusión de los artículos (2023)



Fuente: adaptación del modelo PRISMA Statement 2020 (9)

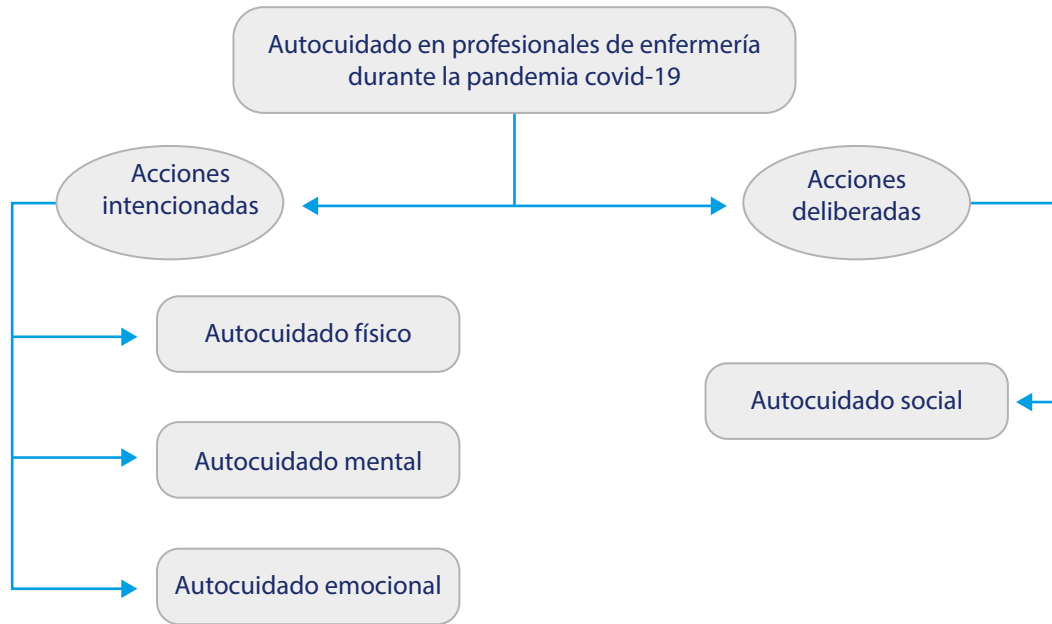
Tabla 1. Artículos incluidos para la revisión integrativa

Autores	País	Año	Tipo de estudio
Lahite-Savón et al. (2)	Cuba	2020	Revisión de literatura
Carlos-Cajo et al. (10)	Perú	2020	Revisión de literatura
Franco Coffré et al. (11)	Ecuador	2020	Estudio transversal
Holguín Lezcano et al. (12)	Colombia	2020	Revisión teórica
Fernández et al. (13)	EE. UU.	2020	Revisión sistemática
Dong et al. (14)	China	2020	Revisión bibliográfica
Noreña García (15)	Colombia	2020	Estudio cualitativo
Castañeda et al. (16)	Brasil	2020	Revisión teórica
Martínez-Esquivel (17)	Costa Rica	2020	Revisión integradora
Barreto Bernardo et al. (18)	Perú	2021	Estudio transversal
Sánchez-De la Cruz et al. (19)	España	2021	Estudio transversal

Autores	País	Año	Tipo de estudio
Zheng et al. (20)	China	2021	Estudio transversal
Silva et al. (21)	EE. UU.	2021	Revisión integrativa
Peñafliel-León et al. (22)	Ecuador	2021	Estudio transversal
Riedel et al. (23)	EE. UU.	2021	Revisión bibliográfica
Pieró Salvador et al. (24)	España	2021	Estudio transversal
Valencia-Gutiérrez et al. (25)	México	2021	Estudio transversal
Quiroz Ubillus et al. (26)	Perú	2021	Revisión integrativa
Henao-Castaño et al. (27)	Colombia	2021	Estudio transversal
Sepúlveda et al. (28)	Chile	2021	Estudio descriptivo
Rodríguez Hernández et al. (29)	Colombia	2021	Revisión sistemática
Burbano (30)	Brasil	2021	Revisión integrativa
Arpacioglu et al. (31)	EE. UU.	2021	Estudio transversal
López Olmo (32)	España	2021	Revisión bibliográfica
Rodríguez et al. (33)	España	2022	Revisión bibliográfica
Macaya et al. (34)	Chile	2022	Revisión bibliográfica
Vega et al. (35)	Costa Rica	2022	Estudio descriptivo
King et al. (36)	UK	2022	Estudio cuantitativo
Uribe-Tohá et al. (6)	Chile	2022	Estudio transversal
Sierakowska et al. (37)	Polonia	2022	Estudio transversal
Brito Ayala et al. (38)	Ecuador	2022	Estudios de caso
Bazan et al. (39)	Argentina	2022	Estudio transversal
Vieira et al. (40)	Brasil	2022	Estudio transversal
Zambrano Bohórquez et al. (41)	España	2022	Estudio observacional
Jonhson et al. (42)	Argentina	2022	Estudio transversal
Barrios et al. (43)	Panamá	2022	Revisión integrativa
Fernández Rodríguez et al. (44)	Panamá	2023	Estudio transversal
Gómez Carvajal et al. (45)	Colombia	2023	Estudio etnográfico
Vargas et al. (46)	Brasil	2023	Revisión de alcance
Silva Barbosa et al. (47)	Brasil	2023	Revisión integrativa

Fuente: elaboración propia.

Con base en la lectura a profundidad de los artículos seleccionados, y basados en el objetivo del trabajo, se presentan, a la luz de las bases conceptuales del autocuidado propuestas por Giddens, los resultados en el marco de la promoción de la salud (8). Los resultados plantean que el autocuidado se construye desde la generación de hábitos o conductas, que se dividen en dos ejes: (a) acciones intencionadas que efectúan las personas sin reflexión previa ni cuestionamientos; y (b) acciones deliberadas en las cuales la reflexión y la experiencia de vivencias significativas provocan la incorporación de pautas de autocuidado que no se tenían previamente. (Figura 2).



Fuente: elaboración propia.

Acciones intencionadas

Autocuidado físico (2, 6, 13, 21-22, 28, 33-35, 37-45, 47): hace referencia al aspecto biológico, dentro del cual se evidenció el cuidado de factores como: la calidad y buena higiene del sueño, rutinas de relajación previas a la conciliación del sueño, establecimiento de rutinas diarias de ejercicios de estiramiento y respiración diafragmática concomitantemente, mantenimiento de una adecuada hidratación, realización de ejercicio físico como entrenamiento de resistencia aeróbica (correr, nadar, saltar la cuerda, dar una caminata, bailar, subir escaleras, carreras de resistencia, entre otros).

Otro aspecto importante consistió en la incorporación de alimentos como: verduras, frutas, cereales, tubérculos, leguminosas y carnes, los cuales mejoran la saciedad y evitan trastornos de la conducta alimentaria, regulando los niveles de glucosa en sangre y potenciando el rendimiento laboral; asimismo el horario y la manera de ingerir los alimentos también influyen en la erradicación de hábitos nocivos con un plan de acción.

Otras acciones de autocuidado identificadas y relacionadas con aspectos propios de la pandemia fueron: i) seguir estrictamente las medidas de protección personal, ii) mantener ropa separada para la calle y el trabajo, iii) incorporar y cumplir el protocolo para el ingreso y la salida del hogar, iv) evitar la visita de lugares concurridos y v) aplicar control de enfermedades preexistentes y vigilancia activa de síntomas; además de adquirir activamente un mayor conocimiento sobre el covid-19, sus síntomas, prevención y mecanismos de transmisión y manejo.

Autocuidado mental (10-12, 15-16, 19, 21-31, 33-34, 36-38, 40, 43, 45-47): se relaciona con lo cognitivo, es decir, con cultivar la mente. Aspectos como: leer, aprender algo nuevo, cuidar los pensamientos, mantener una mente activa, ejercitar el cerebro, la comunicación asertiva, escuchar música, leer un libro, videollamadas con un amigo o familiar se encuentran dentro de este cuidado. Además, actividades de relajación como la meditación, la oración, el yoga, la danza, la conversación con familiares y amigos para aliviar el estrés, el apoyo, la renovación de los pensamientos y la automotivación para enfrentar la pandemia. También, se identificó la necesidad de obtener ayuda de otros profesionales de la salud para reducir el estrés emocional, buscar distracciones y mantener la mente ocupada con actividades que lo alejen de la información sobre la pandemia (14). La reorganización de las rutinas diarias donde se incorporaron actividades de ocio que generaron bienestar, incorporación de minutos de meditación y relajación durante horarios de trabajo, utilización de elementos externos para el descanso, tales como, aromaterapia, musicoterapia, luz tenue, entre otras, funcionaron muy bien para este tipo de acción.

Autocuidado emocional (10-16, 19-20, 22-26, 29-34, 36-37, 39-41, 43, 46-47): se basa en el cuidado de las emociones, la importancia de reconocerlas y no evadirlas para tratar de sentirse bien. Dentro de este grupo se identificaron: ejercicios diarios de respiración, de meditación focalizada (mindfulness) antes de iniciar y al terminar las actividades asistenciales; el reconocimiento del estrés ayudó a tener mayor estabilidad emocional y a solicitar la ayuda de un profesional en psicología. También se incluyó la terapia de procesamiento cognitivo en cuatro pasos: educación, información, desarrollo de habilidades y cambios de creencias mediante la realización de talleres de yoga y pilates online, incluso con sesiones de terapia psicológica por videollamadas. El reconocimiento y manifestación de sentimientos y emociones y la reestructuración cognitiva gracias a la reevaluación positiva de la situación estresante llevó a la búsqueda de nuevos intereses personales, perfeccionamiento de habilidades y talentos creativos.

Acciones deliberadas

Autocuidado social (11-14, 20, 23, 26-30, 33-35, 37-38, 42-43, 45-47): todas aquellas acciones que fueron implementadas, en su momento, para evitar la propagación del covid-19 a todo un círculo familiar, social y laboral. En este sentido, los profesionales de enfermería elaboraron una serie de acciones personales, entre enfermeros líderes, que generaron motivación en sus equipos de trabajo; estas acciones se agruparon en tres:

Brindando instrucciones: los líderes aclararon el propósito de la organización e identificaron los pasos necesarios para abordar los problemas y retos, comunicación, información y formación clara y oportuna; además del fortalecimiento de las fuentes y relaciones de apoyo social y laboral, la regulación emocional a través del autocontrol.

Dando sentido: los líderes explicaron las acciones necesarias para alcanzar los objetivos de tener un ambiente laboral sano, mantener de un diálogo interno y de una autoobservación reflexiva acerca de las vivencias experimentadas. Esto en búsqueda del establecimiento de límites entre el espacio laboral y del hogar. Por último, la aplicación periódica de tamizajes sobre problemas de salud mental, como el cuestionario de síntomas (SRQ) y el inventario de Burnout de Maslach, considerados de vital importancia para detectar y tratar a tiempo estos problemas en el personal de enfermería.

Generando empatía: los líderes utilizaron un lenguaje empático para reconocer los problemas y retos a los que se enfrentan las personas, y proporcionaron apoyo emocional y orientación en el desarrollo de un plan de autocuidado personalizado. Además, potenciaron las habilidades que ayudaron a desarrollar la autocompasión y el reconocimiento de la ardua labor realizada, esto con el fin de construir un cuidado colectivo.

Discusión

De acuerdo con las acciones de autocuidado identificadas, que fueron realizadas por los profesionales de enfermería en pandemia, se puede deducir que todas apuntan a la prevención de enfermedades y disminución de la deserción laboral mediante el reconocimiento del estrés y del fortalecimiento de la resiliencia. Estudios durante la pandemia demostraron que el estrés percibido disminuía a medida que aumentaba la resiliencia (29); factores como la edad, la experiencia, el área de especialización, los conocimientos en administración y en preparación hospitalaria para la covid-19 mostraron una relación positiva, que repercutió en la prestación de una atención segura. Es así como la resiliencia se asoció positivamente con la calidad de los cuidados y la satisfacción laboral (22), reduciendo los efectos de la fatiga sobre la satisfacción laboral de las enfermeras, la rotación organizativa y la calidad de los cuidados. Por otra parte, la falta de resiliencia se asoció negativamente con la intención de abandonar la institución donde se labora, Sin embargo, la resiliencia nunca debe verse como una responsabilidad individual, debe ser una responsabilidad colectiva y organizacional (48).

Dentro de las acciones intencionadas implementadas bajo la reflexión y la experiencia de los enfermeros/as se encuentran actividades de autocuidado mental, tales como: la comunicación con familiares y amigos, buscar distractores, acompañamiento, búsqueda de bienestar individual y colectivo, renovar pensamientos y automotivación que los ayudaron a enfrentar la pandemia y situaciones de alto estrés (42). En este sentido, es importante mencionar que las enfermeras priorizaron sus sentimientos humanistas, el deber profesional, la solidaridad y la obligación de ofrecer sus conocimientos y cuidados frente al temor al contagio, al estrés y el sufrimiento psicológico experimentado (32); esto trajo consigo efectos positivos,

que se convirtieron en factores preventivos del síndrome del trabajador quemado *burnout*, el cual consiste en un trastorno derivado de altos niveles de cansancio emocional, baja realización personal y despersonalización (42).

El autocuidado emocional se basa en reconocer las emociones y no evadirlas para tratar de sentirse bien. Se evidenció que velar por un adecuado ambiente laboral, promover las pausas activas, fomentar el espíritu de equipo, practicar la empatía con los compañeros de trabajo y velar por que se reconozca la ardua labor que los profesionales realizan es primordial para tener un adecuado autocuidado emocional (49); la implementación de estrategias que ayudaron a los enfermeros/as a mitigar los factores estresores, específicamente el apoyo social, el apoyo organizativo, la autogestión de las emociones, la identificación de hábitos nocivos, la psicoterapia (40), las técnicas de liberación emocional, la reestructuración cognitiva y la psicoeducación, promovieron el diálogo y la autoobservación reflexiva de las vivencias en la construcción del cuidado colectivo (13).

Dentro de las acciones implementadas por los líderes se encontraron: la regulación emocional a través del autocontrol de las propias emociones; la distribución homogénea de la carga laboral, evitando horarios extendidos; y la disposición de equipos de protección personal, relacionada con la disminución del ausentismo laboral (22). Lo anterior orientado hacia la prevención del síndrome de *burnout*, causado por el estrés, la ansiedad y los diferentes problemas de salud relacionados con la pandemia. La aplicación continua de tamizajes fue importante para la detección temprana de problemas de salud mental en el personal de enfermería (50), además se propuso la conformación de equipos multidisciplinarios de salud mental que incluyeron la participación de psiquiatras, psicólogos y enfermeros encargados de la salud mental dentro de la organización.

Conclusiones

La pandemia covid-19 trajo consigo efectos tanto a nivel de salud global en las personas como en los profesionales sanitarios, llevando a la aparición de síndrome del trabajador quemado y la deserción laboral; para solucionar estas situaciones, los profesionales de enfermería identificaron y realizaron diferentes acciones de autocuidado que sirvieron para disminuir los efectos derivados del contexto. Dentro de las acciones de autocuidado identificadas se encuentran las intencionadas, que apuntaron al cuidado de la salud física, mental y emocional, y las acciones deliberadas, orientadas al cuidado de la salud a nivel social. Aspectos como la resiliencia, el afrontamiento, el entusiasmo, la disposición y la autogestión de las emociones jugaron un papel importante en la implementación del autocuidado en los profesionales de enfermería.

Las acciones analizadas, si bien se han aplicado en tiempos de pandemia, también se podrían implementar en situaciones laborales actuales, especialmente en aquellas donde existe sobrecarga laboral, situaciones de estrés, ansiedad o síndrome del trabajador quemado; estas estrategias están orientadas a mitigar los efectos negativos en el personal de salud, mejorar las condiciones laborales, fortalecer las relaciones positivas dentro de las organizaciones y prevenir la aparición de enfermedades propias del ejercicio profesional bajo escenarios poco apropiados.

Aspectos éticos: la presente revisión emplea técnicas y métodos de investigación documental retrospectiva que no modifica variables ni realiza intervenciones. De acuerdo con lo estipulado en la Declaración de Helsinki y en el Código de Núremberg está catalogada como investigación sin riesgo.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

- Nalbandian A, Sehgal K, Gupta A, Madhavan M, McGroder C, Stevens J et al. Post-acute covid-19 syndrome. *Nature medicine*. 2021;27(4):601–615. <https://doi.org/10.1038/s41591-021-01283-z>
- Lahite-Savón Y, Céspedes-Pereña V, Maslen-Bonnane M. El desempeño del personal de Enfermería durante la pandemia de la covid-19. *Rev. inf. cient*. 2020;99(5):494-502. <https://www.redalyc.org/journal/5517/551764957011/>
- Valle Dávila MF, Acosta Balseca SL, Flores Grijalva MdC, Hidrobo Guzmán JF, Guerrón Enriquez SX. Estrés y afrontamiento en profesionales ecuatorianos de enfermería durante la pandemia de covid-19. *Rev Eugenio Espejo*. 2023;17(3):32-41. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.04>
- Ampos LF, Olino L, Magalhães AMM, Tavares JP, Magnago TSBS, Dal Pai D. Nursing performance in covid-19 and non-covid-19 units: Implications for occupational health. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2023;31:e3741. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6215.3741>
- Giddens, JF. Health promotion. In J.F. Giddens (Ed.). *Concepts for Nursing practice*. 2nd ed. St. Louis: MO: Mosby/Elsevier; 2017. P. 422-430.
- Uribe-Tohá MÁ, León-Pino JM. Nivel de agencia de autocuidado de enfermeros chilenos durante el contexto pandemia de covid-19. *Índex Enferm [Internet]*. 2022;31(3):161-165. <https://doi.org/10.58807/indexenferm20225148>
- Whittemore R, Knaf K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. 2005;5(5):546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- Arenas-Monreal L, Jasso-Arenas J, Campos-Navarro Y. Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. *Promoción de la Salud Global*. 2011;18(4):42–48. <https://doi.org/10.1177/1757975911422960>
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 2021;372:n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Carlos-Cajo ME, Chávarry-Ysla P. Estrategias de manejo ocupacional en la salud mental del personal de enfermería ante el covid-19. *Rev. Cuerpo Med. HNAAA*. 2020;13(4):469-470. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.134.787>
- Franco Coffré JA & Leví Aguirre P. Sentimientos, estrés y estrategias de adaptación de enfermeros ante covid-19 en Guayaquil. *Invest. educ. enferm*. 2020;38(3)3. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n3e07>
- Holguín Lezcano A, Arroyave González L, Ramírez Torres V, Echeverry Largo WA, Rodríguez Bustamante A. El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. *Poiésis*. 2020;(39):149-167. <https://doi.org/10.21501/16920945.3760>
- Fernandez R, Lord H, Halcomb E, Moxham L, Middleton R, Alananzeh I, et al. Implications for covid-19: A systematic review of nurses' experiences of working in acute care hospital settings during a respiratory pandemic. *Int J Nurs Stud*. 2020;111:103637. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103637>
- Dong M, Zheng J. Letter to the editor: Headline stress disorder caused by Netnews during the outbreak of covid-19. *Health Expect*. 2020;23(2):259-260. <https://doi.org/10.1111/hex.13055>
- Noreña García LV. Cuidado de la salud mental de los profesionales enfermería. [Tesis de especialización]. Pereira: Universidad Cooperativa de Colombia; 2020. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/20579>
- Castañeda RFG, Hernández-Cervantes Q. El cuidado de sí y la espiritualidad en tiempos de contingencia por covid-19. *Cogitare enferm*. 2020;25. <https://doi.org/10.5380/ce.v25i0.73518>
- Martínez-Esquivel D. Desafíos para la enfermería de salud mental después del covid-19. *Rev. cienc. cuidad*. 2020;17(3):122-129. <https://doi.org/10.22463/17949831.2413>
- Barreto Bernardo M, Inocente Hinojosa S. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en el contexto de la pandemia en profesionales de enfermería en el servicio de urgencias hospital de apoyo Pichanaki Chanchamayo Junín-2021. [Tesis de especialización]

- lización]. Callao: Universidad Nacional de Callao; 2021. <https://hdl.handle.net/20.500.12952/6119>
19. Sánchez-De La Cruz JP, González-Castro TB, Pool-García S, López-Narváez ML, Tovilla-Zárate CA. Estado emocional y psicológico del personal de enfermería agredido durante la pandemia de covid-19 en Latinoamérica. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2023;52(1):44-50. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.08.006>
 20. Zheng R, Zhou Y, Fu Y, Xiang Q, Cheng F, Chen H, et al. Prevalence and associated factors of depression and anxiety among nurses during the outbreak of covid-19 in China: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies.* 2021;114. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103809>
 21. Silva TCL, Fernandes Ákysa K de MP, do O' CB, Xavier SS de M, Bezerra de Macedo EA. El impacto de la pandemia en el rol de la enfermería: una revisión narrativa de la literatura. *Enf Global.* 2021;20(3):502-43. <https://doi.org/10.6018/eglobal.454061>
 22. Peñafiel-León JE, Ramírez-Coronel AA, Mesa-Cano IC, Martínez-Suárez PC. Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por covid-19. *AVFT.* 2021;40(3):202-211. <http://doi.org/10.5281/zenodo.5035609>
 23. Riedel B, Horen SR, Reynolds A and Hamidian Jahromi A. Mental Health Disorders in Nurses During the covid-19 Pandemic: Implications and Coping Strategies. *Front. Public Health.* 2021;9:707358. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.707358>
 24. Peiró Salvador T, Vera Perea M, Lorente Prieto L. El trabajo de enfermería en la provincia de Madrid durante el confinamiento por la covid-19: contexto y experiencias. *Conocimiento Enfermero.* 2021;4(12):70-82.
 25. Valencia-Gutiérrez N, Sánchez-Silva A. Panorama del estrés en personal de enfermería durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.* 2021;29(4):191-197. <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/ccchw>
 26. Quiroz Ubillus LE, Abarca Arias YM, Angulo Calderón CA, Espinoza Moreno TM. Resiliencia de las enfermeras en la pandemia de covid-19. *Dilemas contemp. educ. política valores.* 2021;8(4). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2818>
 27. Henao-Castaño AM, Blanco-Caviedes JJ, Fajardo-Ramos E. Carga del cuidador y resiliencia de enfermeros en atención domiciliar durante pandemia covid-19. *Rev. cienc. cuidad.* 2021;18(3):64-73. <https://doi.org/10.22463/17949831.3060>
 28. Sepúlveda MI, Betancourt S, Güell M, Peña A, Barbagelata I, Higuera G, Muñoz R. Gobernanza en Enfermería: Adaptación en tiempos de pandemia, experiencia en clínica las Condes. *Revista Médica Clínica Las Condes.* 2021;32(1):49-60. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.12.006>
 29. Rodríguez Hernández P, Subirón Valera, A. Programa de formación para enfermería sobre la repercusión psico-emocional de la pandemia del covid-19 en profesionales sanitarios de primera línea. [Trabajo de fin de grado] Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2021. <https://zaguan.unizar.es/record/107256?ln=es>
 30. Burbano Y. Efectos psicosociales en el profesional de enfermería al cuidado de pacientes con COVID-19 Una revisión de tema. [Tesis de pregrado]. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2021. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/4370>
 31. Arpacioğlu S, Gurler M, Kakiroğlu S. Secondary Traumatization Outcomes and Associated Factors Among the Health Care Workers Exposed to the covid-19. *Int J Soc Psychiatry.* 2021;67(1):84-89. <https://doi.org/10.1177/0020764020940742>
 32. López Olmo L. Impacto de la Pandemia covid-19 en la salud mental de las enfermeras y su prevención. [Trabajo de grado]. Jerez: Universidad de Cádiz; 2021. <http://hdl.handle.net/10498/25287>
 33. Rodríguez C, Grandas D, Cruzado K, Prieto D. Estrategias de afrontamiento y efectos en la salud mental del personal de enfermería durante la pandemia covid-19. [Tesis de pregrado]. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia; 2022. <https://repository.ucc.edu.co/items/b74566bo-3603-4a5b-8565-aoe7bo458966>
 34. Macaya P, Aranda F. Cuidado y autocuidado en el personal de salud: enfrentando la pandemia covid-19. *Revista Chilena de Anestesia.* 2022;49(3):356-362. <https://doi.org/10.25237/revchilanstv49n03.014>
 35. Vega N, Rodríguez Araya M, Muñoz Jiménez MP. Telenfermería, estrategias de autocuidado y afrontamiento del estrés en personas trabajadoras. *Enfermería en Costa Rica.* 2022;36(2):51-59. <https://doi.org/10.59090/enfer.cr36.2.06>
 36. King M, Farrington M, Donohue M, McCann E. Psychological Impact of the covid-19 Pandemic on Mental Health Nurses. *Issues in Mental Health Nursing.* 2022;43(4):300-307. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1978598>
 37. Sierakowska M, Doroszkiewicz H. Stress coping strategies used by nurses during the covid-19 pandemic. *PeerJ.* 2022;10:e13288. <https://doi.org/10.7717/peerj.13288>
 38. Brito Ayala R, Velasco García M. Importancia del autocuidado en profesionales de primera línea durante la emergencia sanitaria de covid-19. [Tesis de pregrado]. Quito: Universidad Politécnica Salesiana; 2022. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22868>
 39. Bazan, K., Brizuela, I. Estrategias de autocuidado en contexto de la pandemia por Covid-19. *Repositorio Digital UNC;* 2022. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/29414>
 40. Vieira LS, Machado WL, Dal Pai D, Magnago TSBS, Azzolin KO, Tavares JP. Burnout and resilience in intensive care Nursing professionals in the face of covid-19: A multicenter study. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2022;30:e3589. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5778.3589>
 41. Zambrano-Bohorquez B, Villarín-Castro A, Muñoz-Bodas F, Gómez-Rey I. Síndrome de burnout, resiliencia y miedo a la covid-19 en personal sanitario durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Rev Clin Med Fam.* 2022;15(3):134-142. <https://doi.org/10.55783/rcmf.150303>
 42. Johnson M C, Saletti-Cuesta L, Aizenberg L. La enfermería en tiempos de crisis sanitaria: La asistencia y el cuidado en la pandemia por la covid-19 en la provincia de Córdoba. *Cuadernos De H Ideas.* 2022;16(16),eo64. <https://doi.org/10.24215/23139048eo64>
 43. Barrios Barrios D, Escudero Vaca I. Estrategias de afrontamiento utilizadas por las enfermeras durante la pandemia covid-19: revisión integrativa. *Visión Antataura.* 2022; 6(2). <http://portal.amelica.org/ameli/journal/225/2254099005/html/>
 44. Fernández Rodríguez L, Preciado RP, Athanasiades IA, Santos Valdés AE. Nivel de Conocimiento de las Medidas de Bioseguridad Frente a covid-19, En Profesionales de Enfermería del Hospital Dr. Ezequiel Abadía Hospital - Soná. Panamá 2021. *Ciencia Latina.* 2023;7(4):1217-28. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6950
 45. Gómez Carvajal A, Rojas Báez Y, Sánchez Barrera A. Creencias y prácticas de autocuidado en profesionales de enfermería en UCI durante la pandemia covid-19. *Investig Enferm Imagen Desarr.* 2023;25. <https://doi.org/10.11144/averiana.ie24.cpap>
 46. Vargas D, Lima AV, Silva Filho JA, Oliveira SR, Aguilar TF, Pereira CF. Estratégias preventivas ao suicídio para equipe de enfermagem na covid-19: uma revisão de escopo. *Acta Paul Enferm.* 2023;36:eAPE00682. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2023AR00682>
 47. Silva Barbosa N, Cardoso Costa AP, Alves de Alencar Ribeiro A, Pereira da Rocha E, de Sousa Ribeiro PV, Astrês Fernandes M. Práticas de autocuidado em saúde mental de enfermeiros na pandemia da covid-19. *Rev. Enferm. Atual In Derme.* 2023;97(2):e023116. <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1717>

48. Gutiérrez Alvarez AK, Cruz Almaguer AY, Zaldivar Santos, ED. Gestión de seguridad psicológica del personal sanitario en situaciones de emergencia por covid-19 en el contexto hospitalario o de aislamiento. *Rev Cubana Enfermer.* 2020;36(2):e3704. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So864-03192020000200022&lng=es&lng=en
49. Ampos LF, Vecchia LPD, Tavares JP, Camatta MW, Magnago TSBS, Dal Pai D. Implicações da atuação da enfermagem no enfrentamento da covid-19: exaustão emocional e estratégias utilizadas. *Esc Anna Nery* 2023;27:e20220302. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2022-0302pt>
50. Villanueva-Villanueva M, Ibañez-Parga J, Ayala-Muñoz A, Muñoz-Fuentes P, Ayala-Díaz F, Vera-García R. Estrés post traumático en el personal sanitario de la Unidad de Emergencia de un hospital terciario en pandemia SARS COV-2. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab.* 2023; 32(3):207-216. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v32n3/1132-6255-medtra-32-03-207.pdf>