

CARTA AL EDITOR

BIENESTAR Y FELICIDAD EN ENFERMERÍA: UNA TAREA PENDIENTE

Felipe Cortés Leddy¹ 

Recibido: 10 de Marzo 2023 **Aceptado:** 13 de Abril 2022 **Publicado:** 16 de Abril 2023

Como citar: Cortés Leddy F. Bienestar y felicidad en enfermería: una tarea pendiente. Cuid. enferm. educ. salud 2023;8(1): 5-8. <https://doi.org/10.15443/ceyes.v8i1.1799>

WELL-BEING AND HAPPINESS IN NURSING: A PENDING TASK

BEM-ESTAR E FELICIDADE NA ENFERMAGEM: UMA TAREFA PENDENTE

Editor: Felipe Machuca-Contreras 

Estimada editora:

A raíz de las diversas urgencias y desafíos relacionados a la salud mental en Chile, considero de vital importancia la promoción sistemática del bienestar y la felicidad en las enfermeras y enfermeros (desde aquí en adelante enfermeras en el texto) dentro de nuestro sistema sanitario.

En este contexto es necesario determinar que el bienestar y la felicidad son conceptos diferentes y a la vez relacionados entre sí. El bienestar se refiere a un estado de satisfacción y equilibrio en diferentes aspectos de la vida, como la salud, las relaciones personales, el trabajo y el desarrollo personal. Por otro lado, la felicidad es un estado emocional que se caracteriza por sentimientos de alegría, satisfacción y plenitud.¹

La relevancia del bienestar y la felicidad en la sociedad radica en que son fundamentales para la calidad de vida. Cuando las personas cuentan con un alto

nivel de bienestar y felicidad, tienen mayor capacidad para enfrentar los desafíos y las dificultades de la vida, así como también para desarrollar su potencial y lograr sus metas personales. Además, el bienestar y la felicidad pueden tener impactos positivos en la salud mental y física, la productividad laboral, la creatividad y la innovación, entre otros aspectos.¹

En el caso de las enfermeras, la promoción del bienestar y la felicidad puede ser clave para mejorar su desempeño laboral, su calidad de vida y su capacidad para brindar atención de calidad en todas sus áreas de acción. Las enfermeras que experimentan mayores niveles de satisfacción en su trabajo y vida personal presentan niveles más altos de bienestar emocional y menor fatiga emocional. Además, con niveles más altos de bienestar emocional se presentan mayores niveles de satisfacción en el trabajo y la vida personal.² A su vez, tener un entorno de trabajo de mayor

¹ **Autor de correspondencia:** Director de Felices, Movimiento por el Bienestar y Felicidad, Santiago, Chile. 

calidad aumentaría la satisfacción y la felicidad del equipo de enfermería.³

Del mismo modo, en el ámbito individual, las enfermeras y enfermeros son felices en el cuidado íntimo y cercano a los pacientes y sus familiares, en el ámbito colectivo, la profesión parece estar viviendo un momento de desafección e infelicidad, principalmente motivadas por aspectos externos a la propia prestación de estos cuidados, como son la gestión que se efectúa de su ejercicio diario y la imagen que existe sobre la profesión.⁴

En este contexto, la práctica de mindfulness en enfermeras sometidas a altos niveles de estrés experimentaron una reducción del mismo y una mayor promoción del bienestar.⁵ Enfocarse en aspectos de la vida que nos enriquezcan como seres humanos, como el autoconocimiento y la adquisición de nuevos hábitos nos ayudan a experimentar la felicidad.⁶

La evidencia sugiere que la felicidad y el bienestar emocional son fundamentales para los profesionales enfermeros, ya que se relacionan con una mayor satisfacción laboral, una menor incidencia de estrés laboral y un menor riesgo de agotamiento emocional. Además, quienes experimentan mayores niveles de bienestar emocional también tienen una mayor calidad de vida en el trabajo y una mayor retención laboral.²⁻⁶

En el escenario sanitario actual, es importante reconocer que el trabajo de enfermería puede ser emocionalmente agotador. Trabajamos con personas que están enfermas, heridas y/o en situaciones de dolor, en un escenario cada vez más complejo y demandante desde el punto de vista de los usuarios y de nuestras relaciones con el equipo de salud. Los

trabajadores del equipo de enfermería perciben estrés al desempeñar su trabajo, debido a esto se invita a las organizaciones a enfatizar en la fiscalización y supervisión, para reducir el porcentaje de trabajadores en riesgo de alterar su salud a causa del estrés laboral.^{7,8}

Como miembros de una disciplina dedicada íntegramente a la gestión del cuidado de personas, familias y comunidades, es fácil que descuidemos nuestra propia salud mental y física. Por ello, en orden de brindar la mejor atención posible, es crucial que nos aseguremos de estar en el mejor estado posible. Es esencial que los profesionales enfermeros en Chile tengan acceso a recursos que les ayuden a cuidar de su propia salud y bienestar. Esto incluye aspectos como la educación continua, que les permita seguir desarrollando sus competencias a lo largo de su carrera funcionaria en temas tan atingentes como lo son el buen trato laboral, los ambientes laborales saludables y el liderazgo positivo, además de contar con la oportunidad de participar en actividades de promoción del bienestar y felicidad como talleres de autoconocimiento, prácticas meditativas, manejo del estrés y salud mental y entre otras, las que pueden ayudar a las enfermeras a desarrollar competencias para lidiar con los desafíos que enfrentan en el trabajo y en la vida personal.

Desde la perspectiva de los empleadores es relevante que tomen medidas para asegurar que los horarios de trabajo sean lo más razonables posibles. Los descansos adecuados y las oportunidades para tomar vacaciones también son importantes para prevenir el agotamiento y el estrés en las enfermeras. Otro aspecto importante de la promoción de la felicidad y el bienestar es el apoyo emocional. Las enfermeras

necesitan sentir que tienen un entorno de trabajo seguro y acogedor donde puedan hablar abiertamente sobre los desafíos que enfrentan. Los empleadores deben asegurarse de que las enfermeras se sientan apoyadas y que sus preocupaciones sean escuchadas.

En esta línea expuesta en el párrafo anterior, los empleadores deben fomentar la creación de grupos de apoyo y el desarrollo de relaciones de mentoría en el lugar de trabajo, lo que ayuda a las enfermeras a sentirse conectadas y respaldadas, especialmente ante eventuales situaciones de Maltrato y Acoso Laboral y Sexual (MALS), para las cuales las instituciones deben de realizar

evaluaciones regulares del estado de los ambientes laborales, así como el elaborar, aplicar y difundir los procedimientos de denuncia e investigación de acuerdo a la normativa vigente.⁹

En resumen, las enfermeras son una parte vital del sistema de salud y necesitan sentirse valoradas y apoyadas para brindar la mejor atención posible a sus pacientes. Con la educación, el apoyo emocional y el acceso a recursos de bienestar, podemos contribuir a garantizar que nuestras enfermeras se encuentren en el mejor estado posible para hacer frente a las múltiples demandas que sorteamos a diario.

FUENTE DE FINANCIAMIENTOS

El autor declara que no recibió financiamiento para el desarrollo de este artículo.

CONFLICTO DE INTERÉS

El autor declara no tener conflictos de interés

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

El autor declara haber cumplido todos los roles de autoría para este artículo.

REFERENCIAS

1. García Martín MA. Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. 2002; 8(48). <https://efdeportes.com/efd48/bienes3.htm>
2. Liu Y, You L, Chen Y, Zhang L. Relationship between job and personal satisfaction and emotional well-being among Chinese nurses: a cross-sectional study. *Journal of Nursing Education and Practice* 2018; 8(6):1778-87. <https://doi.org/10.1002/nop2.820>
3. Gurdogan EP, Uslusoy EC. The relationship between quality of work life and happiness in nurses: A sample from Turkey. *International Journal of Caring Sciences* 2019; 12(3),1364-1371. [https://www.internationaljournalofcaringciences.org/docs/7_gurdogan_original_12_3\[20352\].pdf](https://www.internationaljournalofcaringciences.org/docs/7_gurdogan_original_12_3[20352].pdf)
4. Alonso RQ, Ortega MM, Rebollo EC, Isidoro SG, López ÓA. Felicidad en enfermeras durante su actividad profesional. *Metas de enfermería* 2022; 25(7):49-56.

- <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2022.25.1003081971>
5. Lan, H. K., Subramanian, P., Rahmat, N., & Kar, P. C. (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting well-being among nurses in critical care units. *The Australian Journal of Advanced Nursing* 2014; 31(3):22-31 <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/ielapa.285671898965330>
 6. Arias, P. G. (2008). ¿Qué existe más allá de la profesión?. *Vis. enferm. actual*, 2008; 4(13):20-31. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-520001>
 7. Ceballos-Vásquez P, Solorza-Aburto J, Marín-Rosas N, Moraga J, Gómez-Aguilera N, Segura-Arriagada F, Andolhe R. Estrés percibido en trabajadores de atención primaria. *Ciencia y enfermería* 2019; 25(5):1-12. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100204>
 8. Cruz, L. D. V., Ibarra, R. C., & Osorio, R. V. B. (2020). Carga mental en personal de enfermería: Una revisión integradora. *Revista Ciencia y Cuidado*, 17(3), 108-121. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7732356>
 9. Hospital Clínico San Borja Arriaran. Procedimiento de denuncia, investigación y sanción del maltrato, acoso laboral y/o sexual. Resolución exenta N°2518. 2021.Santiago, Chile. 34p <https://hcsba.cl/sitio/wp-content/uploads/2021/11/Resolucion-MALS-EX-2518.pdf>