

Intervenciones Exitosas de Prevención del Síndrome de Fatiga por Compasión

Pause Rituals en hospitales de EE.UU.

Después de la muerte de un paciente, el equipo de salud se detiene por un minuto de silencio antes de continuar con sus tareas. Este ritual valida la experiencia emocional, reconoce la humanidad del paciente y fortalece la cohesión del equipo. Impacto: mejora la cohesión grupal, disminuye la sensación de vacío y reduce el riesgo de despersonalización.

Programas de resiliencia en Canadá para enfermeros

Se implementan caminatas breves guiadas (10–15 minutos) durante turnos prolongados, combinadas con técnicas de respiración y mindfulness. Impacto: reducción de síntomas de fatiga por compasión y burnout, aumento de la satisfacción laboral y mejora de la comunicación entre colegas.

Talleres de arteterapia en España para médicos residentes

Los residentes participan en actividades creativas (pintura, collage, modelado) como forma de procesar emociones difíciles. Impacto: disminución del estrés percibido, mayor conciencia emocional y reconexión con la motivación profesional inicial.