

ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EMOCIONAL EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA: UNA REVISIÓN DE LA EVIDENCIA EN ENTORNOS HOSPITALARIOS

EMOTIONAL MANAGEMENT STRATEGIES IN PROFESSIONALS OF NURSING: A REVIEW OF THE EVIDENCE IN HOSPITAL ENVIRONMENTS

Eduardo Colilef Rodríguez^{a*}

Antonia Moreno Miranda^a

Maximiliano Rojas Toso^a

Antonia Gironés Fischer^a

María Josefina Álvarez Sepúlveda^a

^aEstudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago – Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 28 de julio, 2025. Aceptado en versión corregida el 22 de noviembre, 2025.

DOI: 10.52611/confluencia.2025.1464

RESUMEN

Introducción: La práctica de enfermería en contextos hospitalarios conlleva una alta carga emocional derivada del contacto con el sufrimiento, muerte, presión institucional y exigencias del sistema sanitario. Estos factores se intensificaron durante la pandemia por COVID-19, incrementando el riesgo de *burnout* y deterioro del bienestar psicológico del personal de enfermería. **Objetivo:** Analizar la evidencia disponible sobre estrategias de gestión emocional implementadas por profesionales de enfermería en contextos hospitalarios. **Metodología:** Búsqueda sistemática en las bases de datos PubMed y SciELO, utilizando términos MeSH como *emotional regulation, hospital care, nurse* y *emotional stress*. Se seleccionaron 20 artículos publicados entre 2020 y 2025 que cumplieron criterios de inclusión y rigor metodológico. **Resultado:** La carga emocional en enfermería es de origen multifactorial, influenciada por la sobrecarga laboral, la exposición a la muerte, los turnos rotativos y el escaso apoyo institucional. Se identificaron estrategias de intervención en tres niveles: individual (mindfulness, respiración consciente, yoga), grupal (apoyo entre colegas, *Death Cafés*) e institucional (programas como WISER, WELL-B y *Mind Management Skills for Life*). **Discusión:** Los hallazgos evidencian la necesidad de integrar la gestión emocional como una competencia profesional esencial. Las estrategias individuales son efectivas cuando se sustentan en una cultura institucional de apoyo y bienestar. Se observa escasa evidencia latinoamericana y heterogeneidad cultural en la implementación de programas. **Conclusión:** La gestión emocional no debe depender únicamente del autocuidado individual, sino integrarse como parte de políticas institucionales sostenibles y culturalmente pertinentes al contexto intrahospitalario, favoreciendo entornos laborales saludables y su incorporación en la formación profesional.

Palabras clave: Regulación emocional; Atención hospitalaria; Estrategias de la salud; Estrés psicológico; Personal de enfermería.

ABSTRACT

Introduction: Nursing practice in hospital settings entails a high emotional burden resulting from constant exposure to suffering, death, institutional pressure, and the demands of the healthcare system. These factors intensified during the COVID-19 pandemic, increasing the risk of burnout and the deterioration of nurses' psychological well-being. **Objective:** This literature review aimed to analyze the available evidence on emotional management strategies implemented by nursing professionals in hospital contexts. **Methodology:** A systematic search was conducted in the PubMed and SciELO databases using MeSH terms such as emotional regulation, hospital care, nurse, and emotional stress. Twenty articles published between 2020 and 2025 that met the inclusion criteria and methodological rigor were selected. **Result:** The studies show that emotional burden in nursing is multifactorial, influenced by work overload, exposure to death, rotating shifts, and limited institutional support. Intervention strategies were identified at three levels: individual (mindfulness, conscious breathing, yoga), group (peer support, Death Cafés), and institutional (programs such as WISER, WELL-B, and Mind Management Skills for Life). **Discussion:** Findings highlight the need to integrate emotional management as an essential professional competency. Individual strategies are most effective when supported by an institutional culture of well-being and emotional support. There is limited Latin American evidence and notable cultural heterogeneity in the implementation of these programs. **Conclusion:** Emotional management should not rely solely on individual self-care but must be integrated into sustainable and culturally appropriate institutional policies within hospital settings, fostering healthy work environments and promoting its inclusion in professional nursing education.

Key words: Emotional regulation; Hospital care; Health strategies; Stress psychological; Nursing staff.

Cómo citar:

Colilef-Rodríguez E, Moreno-Miranda A, Rojas-Toso M, Gironés-Fischer A, Álvarez-Sepúlveda MJ. Estrategias de gestión emocional en profesionales de enfermería: Una revisión de la evidencia en entornos hospitalarios. Rev Conflu [Internet]. 2025 [citado el 31 de diciembre 2025];8. Disponible en: <https://doi.org/10.52611/confluencia.2025.1464>

INTRODUCCIÓN

La práctica de enfermería hospitalaria ha estado históricamente asociada a una significativa carga emocional, derivada del contacto constante con el sufrimiento, la muerte, la incertidumbre clínica y las exigencias del sistema sanitario. Esta situación se vio agravada durante la pandemia por COVID-19, periodo en el cual la presión asistencial comprometió seriamente la salud mental de los equipos de salud. Un metaanálisis internacional reveló que el 30 % del personal de enfermería presenta síntomas de *burnout*, afectando especialmente a mujeres, profesionales jóvenes y quienes se perciben desprotegidos en su entorno laboral^{1,2}.

Diversos estudios han abordado el impacto de la carga emocional sobre el desempeño clínico, destacando la importancia de estrategias de autorregulación. Por ejemplo, respecto a la prevalencia del estrés traumático entre enfermeros de urgencias, se ha destacado factores asociados al entorno hospitalario como detonantes del deterioro emocional³. Una revisión sistemática evidenció que factores como la sobrecarga laboral, el sufrimiento del paciente y las demandas institucionales generan un alto desgaste emocional, el cual puede mitigarse mediante intervenciones de gestión emocional. La percepción de carga laboral, especialmente en unidades críticas pediátricas, ha sido identificada como un factor de riesgo emocional relevante⁴, reforzando la necesidad de estrategias de contención efectivas.

En este contexto surge la pregunta de investigación que orienta esta revisión: ¿Qué evidencia existe sobre las estrategias de gestión emocional utilizadas por profesionales de enfermería en contextos hospitalarios? Para abordarla, se realizó una búsqueda sistemática en las bases PubMed y SciELO, utilizando descriptores MeSH como “*emotional regulation*”, “*hospital care*”, “*emotional stress*”, “*strategies emotional factors*” y “*nurse*”. Se identificaron 431 artículos, priorizándose PubMed por su mayor cobertura y rigurosidad metodológica. Tras aplicar criterios de inclusión (2020-2025, inglés/español, foco en enfermería hospitalaria), se seleccionaron 20 estudios relevantes.

Esta revisión se estructura en tres partes. Primero, factores emocionales que afectan al personal de enfermería; luego, estrategias empleadas para su gestión, desde intervenciones individuales hasta programas institucionales; y finalmente, efectos de dichas estrategias sobre la salud mental y el desempeño profesional. Más allá de su valor académico, este trabajo busca visibilizar una dimensión frecuentemente silenciada: el cuidado emocional del personal de enfermería no es un privilegio, sino una condición esencial para un sistema sanitario humano y sostenible.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica sistemática con el objetivo de identificar estrategias de gestión emocional utilizadas por profesionales de enfermería en contextos hospitalarios. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed y SciELO, seleccionadas por su relevancia en literatura científica internacional y regional, respectivamente. Se emplearon los términos MeSH en inglés: “*emotional regulation*”, “*hospital care*”, “*emotional stress*”, “*strategies emotional factors*” y “*nurse*”, combinados mediante operadores booleanos (AND/OR) para optimizar la especificidad y sensibilidad de la búsqueda.

La ecuación utilizada fue: (((Emotional Regulation) AND (Hospital Care)) AND (Strategies)) AND (Emotional Factors)) OR (Emotional Stress) AND (Nurse). Se aplicaron filtros por tipo de estudio (ensayos clínicos aleatorizados, meta-análisis), idioma (sin restricción), disponibilidad de texto completo, datos asociados y rango de años de publicación (2020-2025). El proceso arrojó 431 artículos, de los cuales se seleccionaron 20 tras aplicar criterios de inclusión relacionados con el enfoque temático, la población objetivo (profesionales de enfermería) y el contexto hospitalario. Se excluyeron estudios sin acceso completo, con poblaciones no pertinentes o incongruentes con los objetivos de la revisión.

Los artículos seleccionados fueron organizados según tres niveles de intervención: individual, grupal e institucional. El análisis se alineó con los objetivos específicos del estudio (Figura 1) y fue complementado con una matriz de correspondencia y un gráfico de barras, permitiendo visualizar las áreas con mayor respaldo empírico (Figura 2).

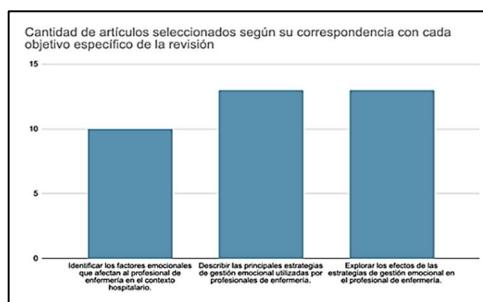


Figura 1. Cantidad de artículos seleccionados según su relevancia con cada objetivo específico.

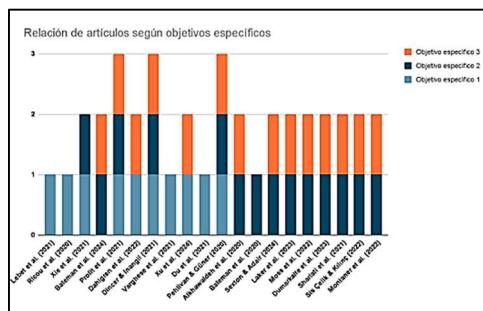


Figura 2.
Relación de
artículos
según
objetivos
específicos
más
explícito

De acuerdo con la metodología propuesta, el análisis de los datos respondió al objetivo general de esta revisión, descrito como analizar la evidencia disponible sobre las estrategias de gestión emocional empleadas por profesionales de enfermería en contextos hospitalarios. Asimismo, los hallazgos se organizaron en función de los tres objetivos específicos:

1. Identificar los factores emocionales que afectan al profesional de enfermería en el contexto hospitalario.
2. Describir las principales estrategias de gestión emocional utilizadas por profesionales de enfermería.
3. Explorar los efectos de las estrategias de gestión emocional en el bienestar y desempeño profesional.

Consideraciones éticas

Al tratarse de una revisión bibliográfica sin participación de sujetos humanos ni uso de datos personales, no fue requerida la aprobación por un comité de ética, en conformidad con normativas éticas internacionales vigentes.

RESULTADO

Factores emocionales que afectan al profesional de enfermería

Los estudios revisados evidencian que los factores emocionales más relevantes incluyen la sobrecarga laboral, la exposición constante al sufrimiento y la muerte, los turnos rotativos, las exigencias institucionales y la falta de apoyo psicosocial⁵⁻⁷. Estos elementos generan fatiga por compasión, agotamiento emocional, ansiedad y estrés crónico, especialmente durante situaciones críticas como la pandemia por COVID-19⁸. En conjunto, estas condiciones no solo impactan la salud mental, sino también la calidad del cuidado, aumentando la rotación y el ausentismo.

Estrategias de gestión emocional identificadas

La evidencia permitió clasificar las estrategias de intervención en tres niveles complementarios, las cuales responden directamente a los factores previamente descritos:

1. Nivel individual: Prácticas como mindfulness, respiración consciente, yoga de la risa y programas digitales (como FOREST) demostraron eficacia en la autorregulación emocional y reducción del *burnout*^{9,10}.
2. Nivel grupal: Espacios de contención emocional como los *Death Cafés* o el apoyo entre pares fortalecen la cohesión del equipo y facilitan el procesamiento de experiencias difíciles^{11,12}.
3. Nivel institucional: Programas estructurados como WISER, WELL-B y *Mind Management Skills for Life* mostraron resultados positivos en resiliencia, bienestar psicológico y compromiso organizacional¹³⁻¹⁷.

Efectos de las estrategias sobre el bienestar y desempeño profesional

Los estudios coinciden en que la aplicación sistemática de estas estrategias reduce el *burnout*, la ansiedad, el estrés y las manifestaciones físicas (como insomnio o cefaleas). Además, se observa una mejora en la satisfacción laboral, el sentido de pertenencia, el clima organizacional y la calidad del cuidado. Las intervenciones más efectivas son aquellas que combinan estrategias individuales con apoyo institucional, dado que promueven un cambio sostenible y una cultura organizacional basada en el cuidado mutuo.

El análisis comparativo permitió observar una interdependencia entre los factores emocionales, las estrategias de gestión y sus efectos. La sobrecarga y exposición emocional actúan como desencadenantes del malestar psicológico. Por otro lado, las estrategias cuando se aplican de manera estructural e institucional funcionan como mediadores protectores, y sus efectos positivos repercuten no solo en el bienestar individual, sino también en la calidad del cuidado y el funcionamiento global de los equipos de enfermería. Esta relación evidencia que la gestión emocional no debe entenderse como un proceso aislado, sino como una competencia profesional transversal que requiere del compromiso personal, colectivo e institucional.

DISCUSIÓN

Los efectos positivos de las estrategias de gestión emocional en profesionales de enfermería abarcan múltiples dimensiones, como la mejora del bienestar psicológico, reducción de síntomas físicos y el ausentismo laboral, las que fortalecen el compromiso, mejoran el clima organizacional y elevan la calidad del cuidado. Estos beneficios confirman la necesidad de integrar estas estrategias de manera estructural, no como medidas temporales en los hospitales. Incluso enfoques no tradicionales, como la terapia de artes creativas, han mostrado ser útiles para disminuir la angustia psicológica del personal de salud¹⁸, abriendo nuevas posibilidades terapéuticas en contextos hospitalarios. Otros enfoques basados en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), han mostrado efectividad en la reducción del *burnout* en cuidadores profesionales¹⁹, lo cual podría adaptarse al ámbito hospitalario general. Incluso la comunicación digital entre el personal de enfermería y las familias de los pacientes ha demostrado reducir el estrés percibido durante la pandemia²⁰.

La información obtenida permitió comprender los factores emocionales que afectan al personal de enfermería, así como las estrategias utilizadas y sus impactos. El estrés emocional es complejo, multicausal y sostenido, influenciado por la sobrecarga laboral, exposición al sufrimiento y la muerte, jornadas extensas y rotativas, la presión institucional y recientemente a las secuelas

generadas por la pandemia de COVID-19. Esta sobrecarga afecta directamente la salud mental, la calidad de vida y el desempeño clínico de los profesionales, convirtiéndose en una problemática estructural. Frente a esta situación, las estrategias de gestión emocional surgen como intervenciones necesarias para mantener el bienestar psicológico y garantizar un entorno laboral saludable.

Los estudios analizados permitieron agrupar las estrategias en tres niveles. A nivel individual, se destacan prácticas como mindfulness, respiración consciente, yoga, que favorecen la autorregulación emocional. A nivel grupal, se utilizan instancias de apoyo emocional entre compañeros como los “death Cafés” y reuniones de “debriefing”, que ayudan a procesar experiencias difíciles y fortalecer vínculos. Finalmente, a nivel institucional se utilizaron programas como WISER y WILL-B, que incluyen intervenciones psicoeducativas, acompañamiento psicológico y cultura organizacional basada en el cuidado mutuo. Estas estrategias han demostrado reducir los niveles de estrés, ansiedad y los síntomas físicos relacionados con estos. Además, aumenta la satisfacción profesional y el sentido de la pertenencia, la unión del equipo y disminuye la intención de renunciar. Aunque estas estrategias poseen efectividad e impacto, ésta varía según las diferentes culturas en torno a su implementación, es decir, las intervenciones son más eficaces cuando se integran en sistemas que promueven activamente el bienestar colectivo.

El cuidado emocional no puede recaer únicamente en el esfuerzo individual. Es necesario complementarlo con políticas institucionales que reconozcan las emociones como parte del trabajo y ofrezcan recursos adecuados, así como también integrar la gestión emocional como eje transversal para mejorar la calidad de vida del personal como la atención al paciente. Es importante promover investigaciones que evalúen el impacto a largo plazo de estas estrategias, especialmente en contexto con baja infraestructura emocional y alta rotación de personal, muy frecuente en América Latina.

CONCLUSIÓN

La presente revisión bibliográfica permitió responder la pregunta de investigación ¿Qué evidencia existe sobre las estrategias de gestión emocional utilizadas por profesionales de enfermería en contextos de atención hospitalaria? Los hallazgos confirmaron que la enfermería enfrenta una elevada carga emocional en su quehacer clínico, intensificada por factores estructurales como la sobrecarga laboral, los turnos rotativos, la exposición constante al sufrimiento y el escaso apoyo institucional, especialmente en contextos de alta complejidad o crisis, como la pandemia por COVID-19.

Desde un enfoque integral, se identificaron estrategias de gestión emocional en los niveles

individual, grupal e institucional. A nivel individual, prácticas como la respiración consciente, el mindfulness y el yoga mostraron efectividad en la autorregulación emocional. En el ámbito grupal, el apoyo entre colegas y espacios de contención emocional fueron ampliamente valorados por su impacto positivo. A nivel institucional, programas estructurados demostraron contribuir significativamente a la reducción del burnout, la mejora de la salud mental y el fortalecimiento del compromiso organizacional.

El análisis comparativo evidenció que la combinación de estrategias individuales con respaldo institucional es fundamental para lograr intervenciones efectivas y sostenibles. Estas estrategias no solo disminuyen los síntomas emocionales y físicos, sino que también mejoran el clima laboral, aumentan el sentido de pertenencia, reducen el ausentismo y favorecen la retención del personal.

Para la disciplina de enfermería, estos resultados visibilizan una problemática que refuerza la necesidad de comprender la gestión emocional como una competencia profesional esencial. Su desarrollo impacta directamente en la calidad del cuidado, la seguridad del paciente y el funcionamiento global de las instituciones sanitarias. Esta revisión también contribuye a la formación de estudiantes de enfermería, fomentando una mirada crítica, empática y basada en la evidencia sobre el autocuidado profesional, destacando el bienestar emocional como un pilar clave para una atención de calidad, sostenible, humana y ética.

Entre las principales limitaciones de esta revisión destaca la escasa evidencia proveniente de países latinoamericanos con realidades comparables al sistema de salud chileno, lo que dificulta la extrapolación local de ciertos resultados. Además, algunos estudios presentaron limitaciones metodológicas o no evaluaron el impacto de las estrategias a largo plazo.

Finalmente, se plantea la necesidad urgente de que las instituciones de salud en América Latina incorporen políticas de bienestar emocional estructurales, culturalmente pertinentes y sostenidas en el tiempo. Estas deben asumir el compromiso de cuidar a quienes cuidan, promoviendo una cultura organizacional basada en el cuidado mutuo, donde el bienestar emocional no recaiga exclusivamente en la responsabilidad individual del profesional, sino sea abordado como una prioridad colectiva del sistema de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ge MW, Hu FH, Jia YJ, Tang W, Zhang WQ, Chen HL. Global prevalence of nursing burnout syndrome and temporal trends for the last 10 years: A meta-analysis of 94 studies covering over 30 countries. *J Clin Nurs [Internet]*. 2023 [citado el 25 de junio 2025];32(17-).

- 18):5836-54. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jocn.16708>
2. Varghese A, George G, Kondaguli SV, Naser AY, Khakha DC, Chatterji R. Decline in the mental health of nurses across the globe during COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *J Glob Health* [Internet]. 2021 [citado el 25 de mayo 2025];11:05009. Disponible en: <https://doi.org/10.7189/jogh.11.05009>
3. Xu Z, Zhao B, Zhang Z, Wang X, Jiang Y, Zhang M, et al. Prevalence and associated factors of secondary traumatic stress in emergency nurses: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Psychotraumatol* [Internet]. 2024 [citado el 25 de mayo 2025];15(1):2321761. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2321761>
4. Lebet RM, Hasbani NR, Sisko MT, Agus MSD, Nadkarni VM, Wypij D, et al. Nurses' Perceptions of Workload Burden in Pediatric Critical Care. *Am J Crit Care* [Internet]. 2021 [citado el 27 de mayo 2025];30(1):27-35. Disponible en: <https://doi.org/10.4037/ajcc2021725>
5. Xie W, Wang J, Zhang Y, Zuo M, Kang H, Tang P, et al. The levels, prevalence and related factors of compassion fatigue among oncology nurses: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Nurs* [Internet]. 2021 [citado el 25 de mayo 2025];30(5-6):615-32. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jocn.15565>
6. Pehlivan T, Güner P. Effect of a compassion fatigue resiliency program on nurses' professional quality of life, perceived stress, resilience: A randomized controlled trial. *J Adv Nurs* [Internet]. 2020 [citado el 27 de mayo 2025];76(12):3584-96. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jan.14568>
7. Du J, Zhang L, Xu C, Qiao J. Relationship Between the Exposure to Occupation-related Psychosocial and Physical Exertion and Upper Body Musculoskeletal Diseases in Hospital Nurses: A Systematic Review and Meta-analysis. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)* [Internet]. 2021 [citado el 25 de mayo 2025];15(3):163-73. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2021.03.003>
8. Dincer B, Inangil D. The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore (NY)* [Internet]. 2021 [citado el 27 de mayo 2025];17(2):109-14. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.012>
9. Sis Çelik A, Kılıç T. The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract* [Internet]. 2022 [citado el 27 de mayo 2025];49:101637. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101637>
10. Dumarkaitė A, Truskauškaitė I, Andersson G, Jovarauskaitė L, Jovaisiė I, Nomeikaite A, et al. The efficacy of the internet-based stress recovery intervention FOREST for nurses amid the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2023 [citado el 27 de mayo 2025];138:104408. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104408>
11. Bateman ME, Chung CH, Mascarenhas E, Hammer R, Ravindran N, Panjshiri F, et al. STOPTHEBURN: A Randomized Controlled Trial of Death Cafés for Burnout Prevention in ICU Employees. *Ann Am Thorac Soc* [Internet]. 2024 [citado el 27 de mayo 2025];21(11):1572-82. Disponible en: <https://doi.org/10.1513/annalsats.202312-1024oc>
12. Bateman ME, Hammer R, Byrne A, Ravindran N, Chiurco J, Lasky S, et al. Death Cafés for prevention of burnout in intensive care unit employees: study protocol for a randomized controlled trial (STOPTHEBURN). *Trials* [Internet]. 2020 [citado el 27 de mayo 2025];21(1):1019. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04929-4>
13. Sexton JB, Adair KC. Well-Being Outcomes of Health Care Workers After a 5-Hour Continuing Education Intervention: The WELL-B Randomized Clinical Trial. *JAMA Net Open* [Internet]. 2024 [citado el 27 de mayo 2025];7(9):e2434362. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.34362>
14. Profit J, Adair KC, Cui X, Mitchell B, Brandon D, Tawfik DS, et al. Randomized controlled trial of the "WISER" intervention to reduce healthcare worker burnout. *J Perinatol* [Internet]. 2021 [citado el 27 de mayo 2025];41(9):2225-34. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/s41372-021-01100-y>
15. Laker V, Simmonds-Buckley M, Delgadillo J, Palmer L, Barkham M. Pragmatic randomized controlled trial of the Mind Management Skills for Life Programme as an intervention for occupational burnout in mental healthcare professionals. *J Ment Health* [Internet]. 2023 [citado el 27 de mayo 2025];32(4):752-60. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2182423>
16. Alkhawaldeh JM, Soh KL, Mukhtar F, Peng OC, Alkhawaldeh HM, Al-Amer R, et al. Stress management training program for stress reduction and coping improvement in public health nurses: A randomized controlled trial. *J Adv Nurs* [Internet]. 2020 [citado el 27 de mayo 2025];76(11):3123-35. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jan.14506>
17. Dahlgren A, Tucker P, Epstein M, Gustavsson P, Söderström M. Randomised control trial of a proactive intervention supporting recovery in relation to stress and irregular work hours: effects on sleep, burn-out, fatigue and somatic symptoms. *Occup Environ Med* [Internet]. 2022 [citado el 27 de mayo 2025];79(7):460-8. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/oemed-2021-107789>
18. Moss M, Edelblute A, Sinn H, Torres K, Forster J, Adams T, et al. The Effect of Creative Arts Therapy on Psychological Distress in Health Care Professionals. *Am J Med* [Internet]. 2022 [citado el 27 de mayo 2025];135(10):1255-62.e5. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2022.04.016>
19. Montaner X, Tárrega S, Pulgarin M, Moix J. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Professional Dementia Caregivers Burnout. *Clin Gerontol* [Internet]. 2022 [citado el 27 de mayo 2025];45(4):915-26. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/07317115.2021.1920530>
20. Shariati E, Dadgari A, Talebi SS, Mahmoodi Shan GR, Ebrahimi H. The Effect of the Web-Based Communication between a Nurse and a Family Member on the Perceived Stress of the Family Member of Patients with Suspected or Confirmed COVID-19: A Parallel Randomized Clinical Trial. *Clin Nurs Res* [Internet]. 2021 [citado el 25 de mayo 2025];30(7):1098-106. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/10547738211017688>