

# ESTUDIO PROSPECTIVO SOBRE LA MEJORA DE LA RESILIENCIA Y BIENESTAR MENTAL EN ENFERMERAS POST-PANDEMIA

Ana María Sánchez Arnas. Diplomada en Enfermería,  
Centro de Atención Primaria Canal Imperial – San José Sur, Zaragoza, España.

## OBJETIVOS

1. Evaluar las intervenciones implementadas durante la pandemia que mejoraron el bienestar mental de las enfermeras.
2. Desarrollar recomendaciones basadas en las lecciones aprendidas para fortalecer la resiliencia y la salud mental en entornos hospitalarios post-pandemia.
3. Proponer un marco de acción para futuras crisis sanitarias.



## RESULTADOS

Se espera que las enfermeras que participaron en los programas de apoyo psicológico y mindfulness reporten una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad, junto con una mejora general en la percepción de bienestar. También se anticipa que las enfermeras valoren altamente las intervenciones organizacionales, como la reducción de la carga de trabajo y el apoyo interdepartamental. Gráfico 1 (Proyección): Reducción esperada en los niveles de estrés antes y después de las intervenciones.

Gráfico 2 (Proyección): Comparación de la percepción del bienestar entre las distintas intervenciones. Tabla 1 (Proyección): Resumen de los datos cualitativos obtenidos de las entrevistas, destacando las intervenciones más efectivas y las áreas que requieren mejoras.

## MÉTODO

### Diseño del Estudio:

Estudio cualitativo-descriptivo y retrospectivo.

### Población:

Enfermeras que trabajaron en unidades de cuidados intensivos (UCI) durante la pandemia y continúan activas en sus puestos.

### Intervenciones Analizadas:

1. Apoyo Psicológico: Programas semanales de apoyo psicológico, incluyendo sesiones con psicólogos especializados, grupos de apoyo entre pares, y acceso a líneas telefónicas de ayuda.
2. Mindfulness y Técnicas de Relajación: Sesiones diarias de mindfulness, técnicas de respiración, y ejercicios de relajación guiados, diseñados para reducir el estrés y promover el bienestar mental.
3. Soporte Organizacional: Medidas adoptadas por los hospitales para reducir la carga de trabajo, proporcionar descansos adecuados, y mejorar la comunicación y el apoyo entre equipos.

### Instrumentos de Medición:

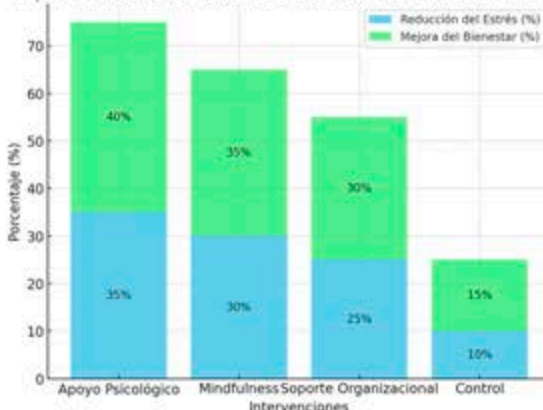
Encuestas Post-Intervención: Utilización de herramientas validadas como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad de Goldberg para medir los niveles de estrés y ansiedad.

Entrevistas Cualitativas: Realización de entrevistas en profundidad con las enfermeras para explorar sus percepciones sobre la efectividad y la relevancia de las intervenciones.

### Análisis de Datos:

Los datos cualitativos se analizarán utilizando la teoría fundamentada para identificar patrones y temas clave. Los datos cuantitativos se analizarán utilizando pruebas T para comparar los niveles de estrés y ansiedad antes y después de las intervenciones.

Impacto de las Intervenciones en el Bienestar Mental de las Enfermeras



## CONCLUSIÓN

Este estudio probablemente revelará que las intervenciones psicológicas y de mindfulness, junto con el soporte organizacional, fueron críticas para mantener el bienestar mental de las enfermeras durante la pandemia. Con base en los resultados, se formularán recomendaciones para optimizar estas estrategias y se propondrá un marco de acción que pueda ser adoptado en futuras crisis sanitarias para proteger y fortalecer la resiliencia del personal de enfermería.

### Bibliografía

1. López, P. (2023). Estrategias de Resiliencia en Enfermería Post-COVID. *International Journal of Nursing Studies*.
2. González, M. (2022). Intervenciones de Salud Mental para Trabajadores de la Salud durante COVID-19. *Journal of Occupational*