

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:

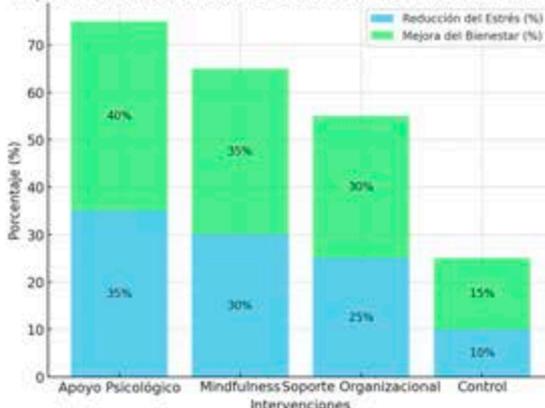
Encuestas Post-Intervención: Utilización de herramientas validadas como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la Escala de Ansiedad de Goldberg para medir los niveles de estrés y ansiedad.

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*