

2020

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de enfermería ante la pandemia por covid-19

Torres, Leandro

Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social

<http://kimelu.mdp.edu.ar/xmlui/handle/123456789/991>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository



Trabajo Final

“Estado anímico y prácticas de auto cuidado del Personal de enfermería ante la pandemia por covid-19”

Carrera: Licenciatura en Enfermería

Docente: Monica Barg

Autores: Leandro Torres

Julio Insaurrealde

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Resumen

En esta investigación se pretende hacer foco en lo que hace al impacto emocional y al auto cuidado del personal de enfermería dentro de las instituciones de salud, en situaciones de emergencias sanitarias como hoy en día en la pandemia del covid19. Se realizará en el Hospital Público de la ciudad de Miramar y en una clínica privada de la ciudad de Mar del Plata, en las cuales se evaluará el estado anímico, del personal de enfermería ante el trabajo durante la pandemia covid-19 y cuáles son las prácticas de auto cuidado implementadas por ellos.

OBJETIVO GENERAL

Conocer cuál es el estado anímico del personal de enfermería, durante la pandemia por covid-19 y cuáles son las medidas de auto cuidado que se implementaron entre los meses de marzo a Octubre del 2020.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estado de ánimo que presentan los enfermeros /as en el marco del trabajo durante la pandemia por covid-19
- Describir las prácticas de auto cuidado implementadas por los profesionales de enfermería en el marco del trabajo durante la pandemia por covid-19
- Relacionar el estado anímico relatados con las prácticas de auto cuidado implementadas

RESULTADOS

Tras el análisis de los resultados obtenidos en comparación con diferentes autores, citados previamente, es posible observar que no hay unanimidad en referencia a la relación causal entre el cambio de estado de ánimo y los factores que lo producen. Lo que podemos extraer de los estudios realizados es que los factores que intervienen en el cambio en estado anímico son tanto el entorno laboral como las condiciones de trabajo. El objetivo es proveer a los trabajadores de técnicas de auto cuidado.

PALABRAS CLAVES: Auto cuidado, Estado de Ánimo, Covid 19, Enfermería

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

“El presente estudio de Investigación es propiedad de la carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la salud y servicio social, Universidad Nacional de Mar del Plata, y no puede ser publicado, copiado ni citado, en todo o en parte, sin el previo consentimiento de la citada Facultad o del autor o los autores”.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

AGRADECIMIENTOS

Este proyecto no hubiera sido posible sin contar con la colaboración y buena predisposición de los enfermeros de los entrevistados como también a los docentes que nos guiaron a lo largo de la realización de este trabajo.

Por esto les damos gracias a todos, sin olvidar a nuestras familias quienes nos brindaron su apoyo, estímulo y contención incondicional en todo momento

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

INDICE

Capítulo I	4
INTRODUCCION	5
PREGUNTA PROBLEMA.....	6
JUSTIFICACION.....	6
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
Capítulo II	7
MARCO TEORICO.....	8
Capítulo III	15
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
ÁREA DE ESTUDIO.....	16
POBLACIÓN-MUESTRA.....	16
UNIDAD DE ANÁLISIS.....	16
ASPECTOS ETICOS	16
METODOLOGIA	17
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.....	17
Capítulo IV.....	19
RESULTADOS.....	20
Estado de ánimo del personal de enfermería durante la pandemia por COVID-19	20
Medidas de auto cuidado del personal de enfermería durante la pandemia por COVID-19.....	24
ANALISIS Y DISCUSION	32
CONCLUSIÓN	35
Sugerencias	36
BIBLIOGRAFIA	37
ANEXO	39
CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	40
Cuestionario.....	41
Gráficos	47

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Capítulo I

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

INTRODUCCION

La pandemia del covid-19 puso a profesionales de la salud de todo el mundo frente a muchos desafíos. Se ha tenido que aprender a atender una nueva enfermedad, cuidar de los enfermos a la vez que se va estudiando la enfermedad, mientras hay que aprender a cuidarse como grupo de atención a la salud.

En esta investigación se pretende hacer foco en lo que hace al impacto emocional y al auto cuidado del personal de enfermería dentro de las instituciones de salud, en situaciones de emergencias sanitarias como hoy en día en la pandemia del covid19. Además, por el alto grado de contagio que presenta este virus, los equipos de salud han tenido que manejar siempre muchas bajas de personal, añadiendo un desafío más, al tener que trabajar más horas, con menos personal y bajo situaciones de mucha presión emocional. Ver a las compañeras y compañeros enfermarse, otros con licencia por ser personas de riesgo por presentar alguna enfermedad preexistente o el temor a ser contagiado y de llevar a sus familiares el virus, entre infinitas nuevas situaciones

La investigación se centra en dos instituciones de diferentes ciudades. Se realizará en el Hospital Público de la ciudad de Miramar y en una clínica privada de la ciudad de Mar del Plata, en las cuales se evaluará el estado anímico, del personal de enfermería ante el trabajo durante la pandemia covid-19 y cuáles son las prácticas de auto cuidado implementadas por ellos. Se seleccionaron estas dos instituciones, en primer lugar, por la accesibilidad al personal, ya que desempeñamos o hemos desempeñado nuestras labores profesionales en dichas instituciones, y en segundo lugar porque ambos lugares viven dos situaciones completamente diferentes. En el partido de General Alvarado han aparecido los primeros casos y en el partido de General Pueyrredón ha habido casos positivos y han llegado al borde de colapsar el sistema sanitario, por lo tanto, se podrá realizar un trabajo descriptivo sobre ambas realidades y analizar cómo afecta al personal de enfermería en ambas instituciones ante esta nueva situación de covid-19.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuál es el estado anímico del personal de enfermería, durante la pandemia por COVID-19 y cuáles son las prácticas de auto cuidado que implementan?

JUSTIFICACION

Una epidemia siempre es un acontecimiento singular y desafiante para los encargados de la salud pública quienes se ven obligados a dar respuestas rápidas y eficaces para evitar la expansión y la mortalidad que éstas pueden acarrear. Dentro de este contexto, hemos observado en nuestros colegas y en nosotros mismos cambios en el estado de ánimo como temor, malhumor e indiferencia, lo que a su vez conllevan a diferentes reacciones pudiendo verse reflejadas en diferentes modos de auto cuidado. Por ejemplo silencios más largos que lo habitual, susceptibilidad ante comentarios anteriormente interpretados como bromas o neutros, son observables en las relaciones que el personal de enfermería tiene con sus colegas, personal médico y población atendida.

OBJETIVO GENERAL

Conocer cuál es el estado anímico del personal de enfermería, durante la pandemia por covid-19 y cuáles son las medidas de auto cuidado que se implementaron entre los meses de marzo a Octubre del 2020.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estado de ánimo que presentan los enfermeros /as en el marco del trabajo durante la pandemia por covid-19
- Describir las prácticas de auto cuidado implementadas por los profesionalesde enfermería en el marco del trabajo durante la pandemia por covid-19
- Relacionar el estado anímico relatados con las prácticas de auto cuidadoimplementadas

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Capítulo II

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

MARCO TEORICO

Este año, reconocemos que la pandemia de Covid-19 debería ayudar a valorar la importancia de los cuidadores en el sistema de salud en todo momento, no solo la salud de los residentes globales como la ve el mundo de hoy. El COVID-19 ha causado una gran preocupación e impacto emocional en todos en el mundo, pero lo más importante es que tiene un mayor impacto en los profesionales de la salud. ¹(1)

La palabra Auto cuidado está conformada de dos palabras: Auto que significa "propio" o "por uno mismo" y cuidado del latín *cogitatus* que significa "pensamiento". Cuidar de sí mismo es una responsabilidad permanente que tiene importantes repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida de las personas, especialmente en la realización de actividades de la vida diaria que van más allá de suplir las necesidades básicas como alimentarse, dormir, etc.

Hacer conciencia de nuestro cuerpo y sus necesidades es el primer paso para desarrollar conductas que favorecen la salud física y mental, promoviendo la autoestima y autovaloración; trayendo consigo beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Cuidar de sí mismo no es una actitud egoísta o vanidad sino una necesidad. ⁽²⁾²

Frente a esta pandemia, el trabajo actual que realizan los profesionales de enfermería se lleva a cabo en un entorno hospitalario nunca antes visto. Bajo la presión constante y la atención dedicada de los pacientes infectados por Covid, la presión laboral de enfermeras y enfermeros es muy alta. La adversidad de los suministros y los uniformes especiales que alguna vez se usaron no pueden ser removidos hasta el final de la jornada laboral, y el uso de estos uniformes especiales no puede cubrir sus necesidades fisiológicas normales, como ir al baño, no hay consumo de alimentos ni líquidos, así como tienen que soportar el

¹ (1) Consejo internacional de enfermeras "CÓDIGO DEONTOLÓGICO DEL CIE PARA LA PROFESIÓN DE ENFERMERÍA". Ginebra, Suiza. 2012

(2) <https://www.acemi.org.co/index.php/acemi-defecto/18-educacion-en-salud/capsulitas/645-capsula-saludable-auto-cuidado-también-cuido-de-mi>

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Calor generado por la temperatura constante y la ropa de protección contra el sudor, si se le suma todo esto, las máscaras N-95 con filtros especiales son rígidas, y el contacto continuo con su rostro y piel será sobre ellas. Deja un rostro, cortes, dolores superficiales y algo de presión sangrante son los mismos, finalmente, el uso de gafas y botas es fundamental para proteger y completar de 8 a 16 horas de trabajo.

Muchos de ellos solo pueden sentarse en sillas para descansar. Después del trabajo, no tienen el poder para caminar, con lágrimas en los ojos. Algunos tienen mucho miedo de contagiarse y contagiar a sus seres queridos como miembros de la familia. Varios logran sobrevivir y continuar, mientras que otros por temor o por patologías previas piden licencia.

Trabajos como los de G. Alegre Fernández, “Retos del cuidado personal en el ejercicio de Enfermería durante COVID-19”, y “Problemas bioéticos en la prestación de los cuidados enfermeros durante la pandemia del COVID-19”, de Bellver Capella³ están en consonancia con nuestra presentación. Esas investigaciones, llevadas a cabo la primera en Paraguay y la segunda en España, reflejan una problemática que atraviesa la actividad enfermera en contextos disímiles, y al que nuestra realidad en Argentina, y aún si la circunscribimos a las dos localidades donde se llevó a cabo esta investigación, no está ajena. La cuestión del auto cuidado y las dificultades que encara el personal de enfermería para su implementación es una preocupación actual, y no es aventurado suponer su interés a futuro, como práctica que impacta en la contención de la cadena de contagio.³ (3) (4)

Es dentro de este panorama que se desarrolla el presente trabajo, puesto que estas condiciones impactan en el ánimo de los/as enfermeros/as. Para definir

³(3) BELLVER CAPELLA, Vicente. Problemas bioéticos en la prestación de los cuidados enfermeros durante la pandemia del COVID-19. *Index Enferm* [online]. 2020, vol.29, n.1-2 [citado 2021-06-16], pp.46-50. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000100011&lng=es&nrm=iso>. Epub 19-Oct-2020. ISSN 1699-5988.

(4) <https://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/143>

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

el concepto de estado de ánimo lo diferenciamos de los de emoción y sentimiento, que en el lenguaje cotidiano tiende a confundirse entre sí.

La emoción, tal vez por economía lingüística, es un término que tiene mucho más uso que el de estado de ánimo. Una emoción es una cascada de cambios físicos producida en nuestro cuerpo, como consecuencia de ponernos en contacto con algo interno o externo a lo que llamaremos estímulo o situación.

Son intensas y cortas, suelen durar unos minutos y provocan un cambio intenso y generalizado en el organismo que permite que la persona pueda desenvolverse en forma adecuada en esa situación a la que se ha enfrentado. Estas emociones no son procesos conscientes, sino respuestas automáticas y rápidas. Aunque existen muchas emociones, las básicas son compartidas por los seres humanos de todas las culturas. ⁽⁵⁾⁴

Un sentimiento es algo muy diferente. Un sentimiento es una especie de emoción secundaria, casi una emoción social, y, por lo tanto, son más bien sensaciones aprendidas, condicionadas por la cultura y de la que el sujeto es mucho más consciente. La duración de un sentimiento es mayor que la de una emoción, pero, la intensidad, por contra, es más baja. Según la edad o según el entorno en el que hayamos crecido y los valores que hayamos asociado a determinados tipos de persona, situaciones, animales, etc. seremos capaces de expresar estas emociones de una manera o de otra.

Los sentimientos son de naturaleza más suave que la emociones.

El estado de ánimo es, de los tres el que mayor duración tiene y también el menos intenso. Puede decirse que es el que tiñe nuestros días de un determinado color. Es también menos específico que una emoción, es decir, que no depende tanto de un hecho en concreto para ponerse en marcha, sino que es una forma de sentir o de estar que se prolonga y a la que, a veces, no podemos encontrar causa

⁴(5) <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/28561/31049>

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

inmediata, pues muchas veces dependen más de los procesos cognitivos y emocionales personales de cada individuo.

La intensidad y la duración es la que nos da la clave para identificarlas: a las mayor intensidad y menor duración las llamamos emociones, a las de menor intensidad pero mayor duración las llamamos estados de ánimo, y a las intermedias, sentimientos. Verónica M Cuartas Castro y asociados, en su trabajo, Trastornos del Estado de Ánimo en Trabajadores de la Salud de un Hospital de Tercer Nivel de Complejidad, encontraron que los trastornos depresivos fueron los más frecuentes para el personal de enfermería, estaban relacionados con los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés.⁽⁶⁾⁵

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el síndrome de burnout (SB) en 2000, también conocido como, síndrome de sobrecarga emocional, o síndrome de fatiga en el trabajo. Un factor de riesgo laboral porque tiene la capacidad de afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso poner en riesgo la vida de las personas que sufren este peligro. Pero el problema se desarrolla aún más: las personas con SB pueden brindar a los clientes un servicio deficiente, no poder trabajar normalmente o tener una tasa de ausentismo más alta de lo normal, lo que hará que la organización sufra pérdidas económicas y no logre sus objetivos.⁽⁷⁾⁶

El hospital es uno de los entornos laborales más estresantes. Los profesionales de la salud (en este caso, los profesionales de enfermería) son más propensos al burnout, que es una respuesta al estrés emocional crónico provocado por el contacto continuo con los demás, es decir, el factor característico es el estrés. Aparece en los cuidadores de pacientes En la interacción social entre el personal de enfermería y el equipo de salud. Los problemas surgen cuando el

⁵(6) Verónica M Cuartas Castro y asociados, Trastornos del Estado de Ánimo en Trabajadores de la Salud de un Hospital de Tercer Nivel de Complejidad, Medellín, Colombia, 2011-2016

⁶(7) Organización mundial de la salud, "Síndrome de Burnout", Ginebra. 2004

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

horario no les permite resolver todo lo que quieren o su carrera idealizada, lo que crea un desequilibrio entre la situación real que deben enfrentar y sus expectativas profesionales. Se puede decir que por el equilibrio de las necesidades de interacción social que generan los servicios prestados y los recursos disponibles para los trabajadores, así como los resultados, condiciones y consecuencias que determinan el desgaste de los profesionales de enfermería percibido por los trabajadores en relación con sus esfuerzos organizacionales. La salud del enfermero es un factor importante para mantener el equilibrio de sus actividades, a través de esta condición se pueden formular acciones, actitudes, comportamientos y obligaciones sin la tensión que debilita o interfiere con cuidados específicos. Los propios profesionales tienen determinadas presiones que pueden interferir en la salud de las enfermeras, como la falta de separación entre el trabajo y la vida privada, que está relacionada con el horario que restringe la vida familiar o social (turnos nocturnos, horarios inesperados, recargos diarios). Además, los problemas familiares o emocionales pueden “contaminar el trabajo, y viceversa”, y el trabajo solo se puede vivir como profesión, y lo que realmente representa son ideas poco realistas. Sin embargo, la falta de información sobre las tareas a realizar y cómo realizarlas puede afectar la salud de los profesionales, así como tienen demasiada responsabilidad en la rehabilitación de los pacientes, porque estos profesionales tienen más probabilidades de desarrollar ciertos síntomas, precisamente porque soportan la carga de los resultados de la enfermedad en los pacientes. Y cuidar la salud de las personas de forma personalizada, holística y continua, teniendo en cuenta sus necesidades y respetando sus valores, costumbres y creencias.

Debido a que algunas situaciones hacen que sea imposible realizar las tareas diarias cómodamente con el tiempo, también se sienten frustrados por no completar las tareas que deben realizarse a tiempo. Al igual que participar en un plan de acción interdisciplinar en un equipo de trabajo, esto también puede llevar al agotamiento físico y mental, el profesional siente que debe cubrir las necesidades de sus compañeros. Los problemas emocionales pueden reflejarse en el accionar del cuidador, como ser impaciente con el paciente. Otra forma de

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

expresión es la dificultad para concentrarse en el trabajo. Este es el resultado de la ansiedad de las personas sobre el sentido de responsabilidad. El progreso del estrés se debe al incumplimiento de las expectativas. La frustración con los objetivos, la irritabilidad, la falta de motivación y la baja autoestima debido al fracaso profesional a veces pueden hacer que se sientan insatisfechos con el trabajo y quieran renunciar. (8)⁷

La prevención primaria pasa fundamentalmente por concienciar a los profesionales de las consecuencias emocionales, comportamentales y relacionales de las condiciones laborales actuales y tomar decisiones en las condiciones extremas a las que se enfrentan, lo cual es parte inherente de sus responsabilidades. La prevención secundaria y terciaria requiere información positiva que ilustre los logros diarios en todas las poblaciones. Al visualizar el momento en que terminó esta crisis, también puede ver que existen herramientas para lidiar con este exceso de trabajo. Se espera que la sobrecarga emocional actual produzca un gran número de reacciones y síntomas emocionales y de ansiedad, y la prevalencia en enfermería es mayor. Es responsabilidad de las autoridades sanitarias y de todo el sistema sanitario formular un plan de acción tras la crisis para limitar el impacto del exceso de trabajo en los profesionales, lo cual es inevitable.

Los empleadores pueden implementar varios pasos prácticos para minimizar la carga sobre el personal clínico, y las recomendaciones fueron similares independientemente de la calidad del estudio. Los hallazgos más consistentes fueron la necesidad de una comunicación clara, proporcionando capacitación y educación sobre enfermedades infecciosas, aplicación de los procedimientos de control de infecciones, adecuado suministros de equipo de protección y acceso a intervenciones psicológicas. Según los científicos, “estos deben complementarse con simples cambios en la práctica, tales como estaciones

⁷ (8) Natalí Formica, Carla Muñoz y Yanina Rojas. “Síndrome de Burnout en el personal de enfermería, en el servicio de Terapia Intensiva Pediátrica”. Mendoza, 2015

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

de detección para dirigir a los pacientes a clínicas de tratamiento de infecciones relevantes, procedimientos de rediseño que presentan un alto riesgo de propagación de infecciones, y reduciendo la densidad de pacientes en salas. Los supervisores deben considerar los factores basados en los empleados al asignar tareas, especialmente cuando los empleados se reasignan para satisfacer las crecientes necesidades clínicas” (9)⁸. Siempre que sea posible, esta redistribución debería ser voluntaria. Inostroza Flores en su estudio sobre AUTOCUIDADO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, hace referencia que el personal de enfermería debe organizarse en turnos de trabajo adecuados, alimentarse correctamente y descansar regularmente (10).

⁸(9) Campero, De Montis, Gonzalez, “Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo” MENDOZA, Febrero, 2013.

(10) <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/787/1/Flores%20Inostroza%2C%20Mar%C3%ADa%20Teresa.pdf>

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Capítulo III

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se utilizó un método descriptivo transversal, y según el período y secuencia de estudio sería transversal, ya que se estudiarían las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo, posiblemente un corte en el tiempo

ÁREA DE ESTUDIO

- Lugar: Ciudad de Miramar y Ciudad de Mar del Plata
- Institución: Una Clínica Privada de la Ciudad de Mar del Plata y El Hospital Público de la Ciudad de Miramar

POBLACIÓN-MUESTRA

El universo estuvo dado por 10 Enfermeras(os) que trabajan, en el ámbito público de la ciudad de Miramar y 10 Enfermeras(os) que trabajan en el ámbito privado en la ciudad de Mar del Plata, los cuales desempeñan sus labores en el servicio de UTI en el sector de aislamiento, Guardia y en servicio de internación general del área de aislamiento.

UNIDAD DE ANÁLISIS

Diez enfermeros, que trabajan, en el ámbito público de la ciudad de Miramar y diez enfermeros que trabajan en el ámbito privado en la ciudad de Mar del Plata, en los servicios de UTI, Guardia y en servicio de internación general.

ASPECTOS ETICOS

A cada participante del estudio se le informó sobre el propósito de la investigación, de las actividades y de la metodología utilizada para la recolección de datos, por medio de un consentimiento informado, el cual incluye el carácter voluntario y confidencial, garantizando el derecho a la información y la respuesta oportuna de los investigadores ante dudas sobre el instrumento; a retirarse cuando estime conveniente sin esperar razones o justificaciones de tal decisión y de ser tratado dignamente durante el proceso de recolección de la información. Luego de ello, a todos los sujetos que hayan aceptado participar como unidades de análisis

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

se les solicitó su firma con lo que da por aceptada su inclusión en esta investigación.

METODOLOGIA

Entrevistas semiestructuradas personales, anónimas, las cuales se llevaron a cabo haciendo uso de un cuestionario con preguntas formuladas de tipo cerradas, dirigidas al total del universo en estudio.

Se utilizó la escala de valoración del estado de ánimo (EVEA, Sanz, 2001) adaptada a los fines de la investigación para medir el estado de ánimo de los participante

Se utilizó la escala de apreciación de la capacidad de agencia de autocuidado (ASA) adaptada a los fines de la investigación para medir la capacidad que tienen los participantes de prácticas de autocuidado.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Las instrucciones de la EVEA hacen hincapié en la evaluación de estados de ánimo actuales y transitorios al requerir a las personas evaluadas que rodeen con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo se “siente ahora mismo”, en el mismo momento de completar el instrumento. El orden de presentación de los ítems en la EVEA fue establecido de manera aleatoria, aunque evitando la posibilidad de que dos ítems que midieran el mismo estado de ánimo aparecieran de forma consecutiva. A los fines prácticos de nuestra investigación la escala fue adaptada, se han retirado algunos ítems y se ha cambiado la escala numérica a una escala de opción múltiple (siempre- a veces- nunca)

La Escala Valoración de Agencia de Auto cuidado, fue desarrollada por Evers para valorar la agencia de autocuidado reportada por el paciente (ASA-A), y la agencia de autocuidado estimada por la enfermera (ASA-B), con el fin de valorar si una persona puede conocer las necesidades generales actuales de agencia de autocuidado. A los fines prácticos de nuestra investigación la escala

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

fue adaptada, en la omisión de algunos ítems que no hacían referencia a nuestro objeto de estudio.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Capítulo IV

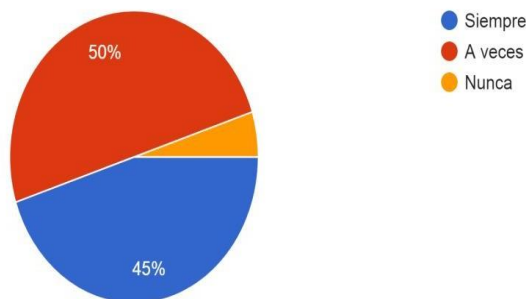
Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

RESULTADOS

Luego de la recolección de datos podemos decir que del 100% de los enfermeros entrevistados el 50% desempeñan sus labores en el ámbito privado y el 50% lo hacen en el ámbito público, de los cuales el 70% son de sexo femenino y el 30% son de sexo masculino, encontrándose en el rango de edad entre los 20 y los 60 años observándose el mayor porcentaje entre los 31 y 40 años (45%). Del total de los entrevistados el 30% posee más de un empleo contra un 70% que solo posee un empleo, encontrándose que el 40% desempeña su trabajo en el turno tarde, el 30% lo realizan en el turno mañana y el 30% lo realizan en el turno noche, donde el 35% desempeña sus labores en la unidad de cuidados intensivos, el 35% lo realiza en sala general de internación y el 30% lo realiza en el servicio de emergencias y urgencias. Se encontró también que el 70.6% de los enfermeros encuestados se encuentran atendiendo tanto pacientes sospechosos de covid-19 como con la enfermedad declarada. Se observó que solo un 15 % de la muestra no se encuentra trabajando durante la pandemia.

Estado de ánimo del personal de enfermería durante la pandemia por COVID-19

1) Me siento nervioso
20 respuestas

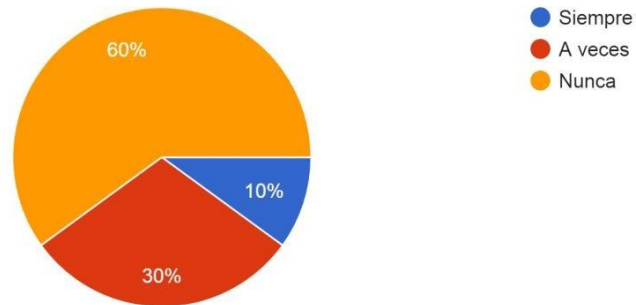


Análisis: Del total de los entrevistados el 50% a veces se han sentido nervioso durante la pandemia, el 45% han sentido nerviosismo y un 5% no lo han sentido.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

2) Me siento irritado

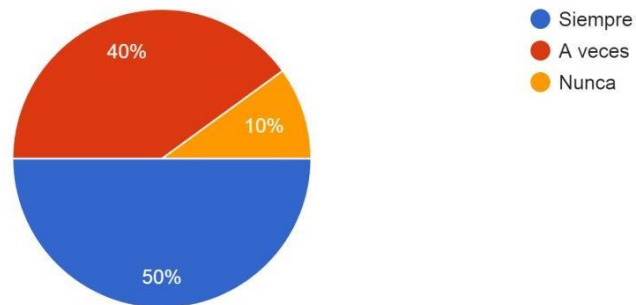
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 60% de ellos no se han sentido irritados, el 30% a veces se han sentido irritados y el 10% han estado irritados durante la pandemia por covid-19

3) Me siento melancólico

20 respuestas

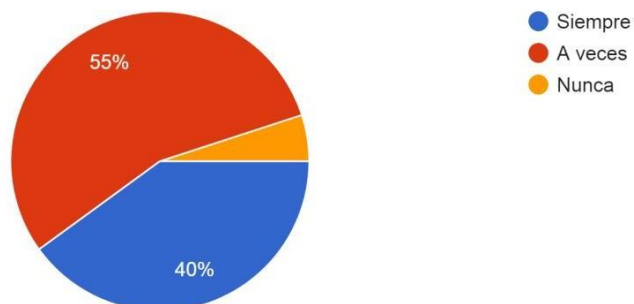


Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 10% de ellos no se han sentido melancólicos, el 40% a veces se han sentido melancólicos y el 50% han estado melancólicos durante la pandemia por covid-19

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

4) Me siento tenso

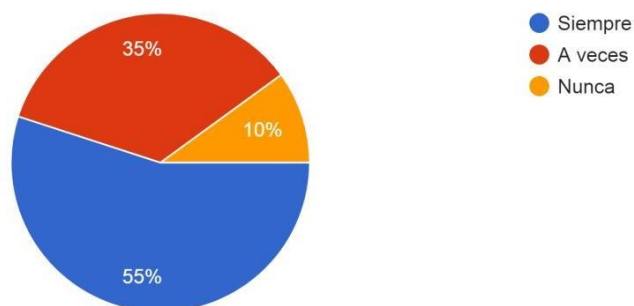
20 respuestas



Análisis: Del total de los entrevistados el 55% a veces se han sentido tenso durante la pandemia, el 40% se han sentido tenso y un 5% no se han sentido tensos

5) Me siento optimista

20 respuestas

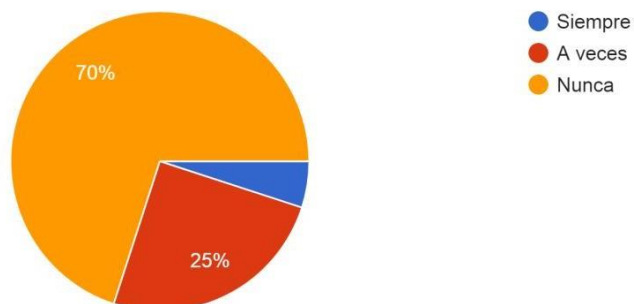


Análisis: Del total de los entrevistados el 45% a veces se han sentido optimistas durante la pandemia, el 55% se han sentido optimistas y un 10% no se han sentido optimistas

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

6) Me siento enojado

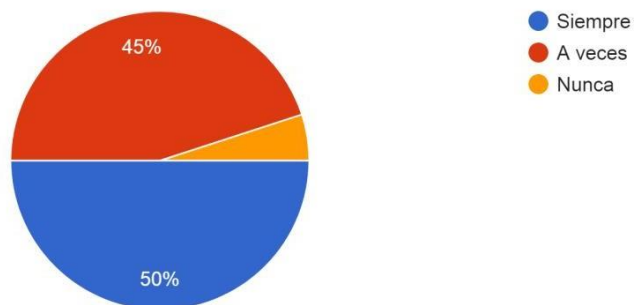
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 70% de ellos no se han sentido enojados, el 25% a veces se han sentido enojados y el 5% han estado enojados durante la pandemia por covid-19

7) Me siento ansioso

20 respuestas

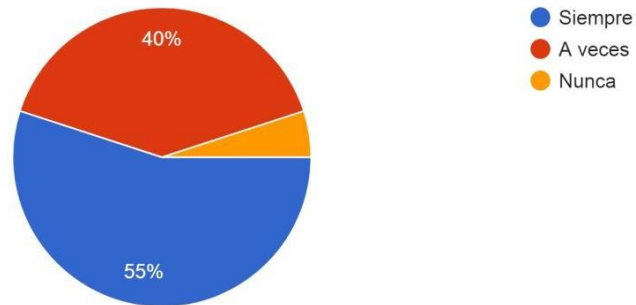


Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 5% de ellos no se han sentido ansiosos, el 45% a veces se han sentido ansiosos y el 50% han estado ansiosos durante la pandemia por covid-19

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

8) Me siento intranquilo

20 respuestas

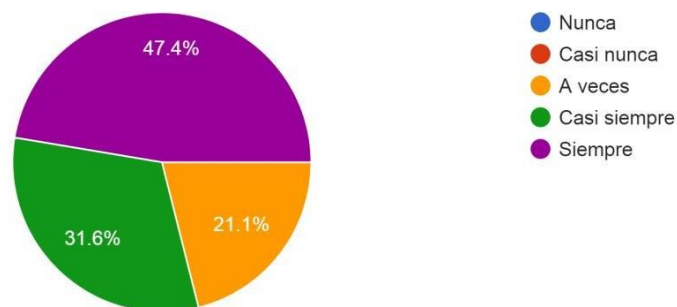


Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 5% de ellos no se han sentido intranquilos, el 40% a veces se han sentido intranquilos y el 55% han estado intranquilos durante la pandemia por covid-19

Medidas de auto cuidado del personal de enfermería durante la pandemia porCOVID-19

1) A medida que cambien las circunstancias yo voy haciendo ajustes para mantener mi salud

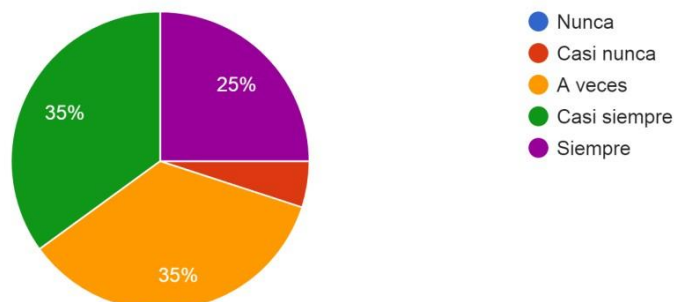
19 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 47.4% han realizado ajustes para mantener su salud a medida que han cambiado las circunstancias, el 21.1% a veces lo han hecho y el 31.6% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

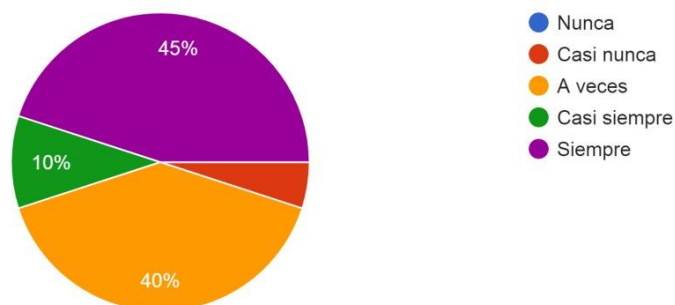
Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

2) Reviso si las formas que practico habitualmente para mantenerme con salud son buenas
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 25% han realizado una evaluación de sus prácticas para mantener su salud, el 35% a veces lo han hecho y el 35% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

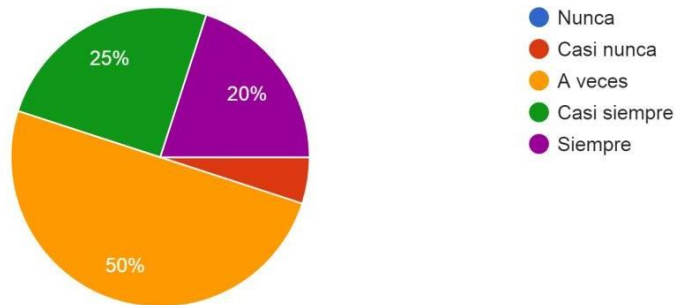
3) Yo puedo hacer lo necesario para mantener limpio el ambiente donde vivo
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 45% hacen lo necesario para mantener limpio el lugar donde habitan, el 40% a veces lo han hecho y el 10% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

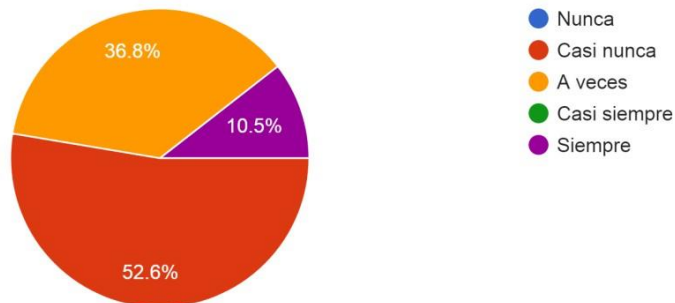
Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

4) Hago en primer lugar lo que sea necesario para mantenerme con salud
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 20% hacen en primer lugar lo necesario para mantener su salud, el 50% a veces lo han hecho y el 25% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

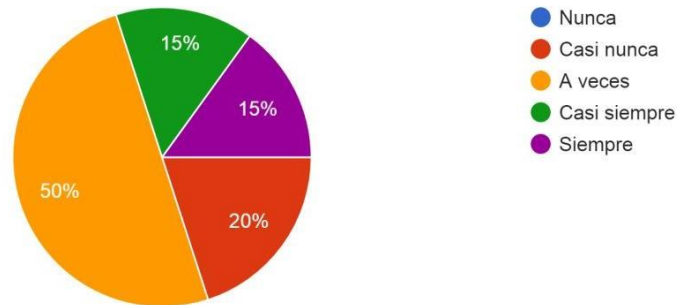
5) Cambio la frecuencia con que me baño para mantenerme limpio
19 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 10,5% han cambiado la frecuencia en que se bañan, el 36,8% a veces lo han hecho y el 52,6% casi nunca han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

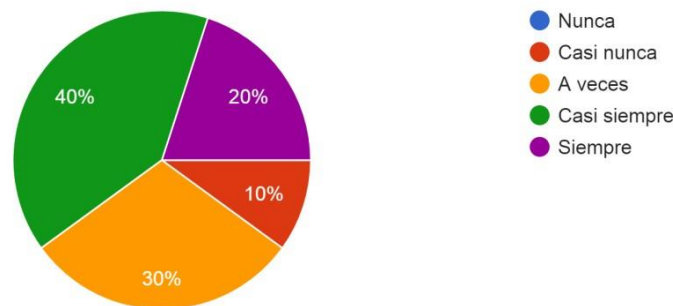
Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

6) Para mantener el peso que me corresponde hago cambios en mis hábitos alimenticios
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 15% han realizado cambios en sus hábitos alimenticios para mantener su peso, el 50% a veces lo han hecho, el 20% casi nunca lo hacen y el 15% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

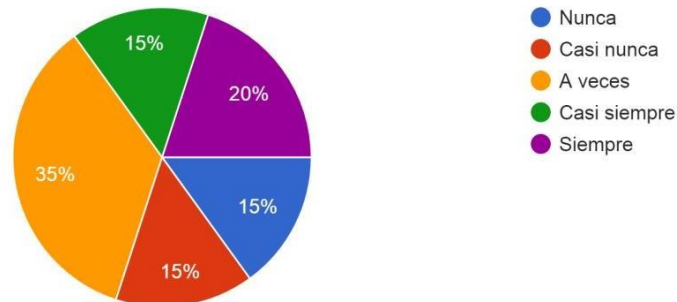
7) Cuando hay situaciones que me afectan yo las manejo de manera que pueda mantener mi forma de ser.
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 20% han manejado situaciones que los afectan para mantener su forma de ser, el 30% a veces lo han hecho, el 10% casi nunca lo hacen y el 40% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

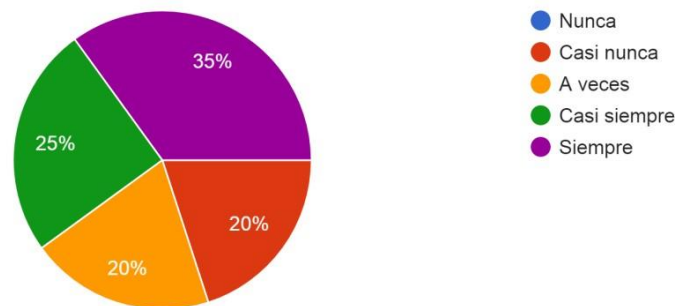
Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

8) Pienso en hacer ejercicio y descansar un poco durante el día, pero no llego a hacerlo
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 20% piensan en hacer ejercicio y descansar pero no llegan a concretarlo, el 35% a veces lo han hecho, el 15% casi nunca lo hacen, el 15% nunca lo hacen y el 15% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

9) Puedo dormir lo suficiente como para sentirme descansado
20 respuestas

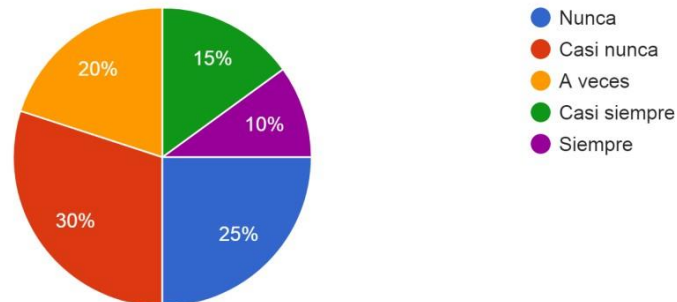


Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 35% logran dormir lo suficiente, el 20% a veces lo han hecho, el 20% casi nunca lo hacen y el 25% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

10) Yo examino mi cuerpo para ver si hay algún cambio.

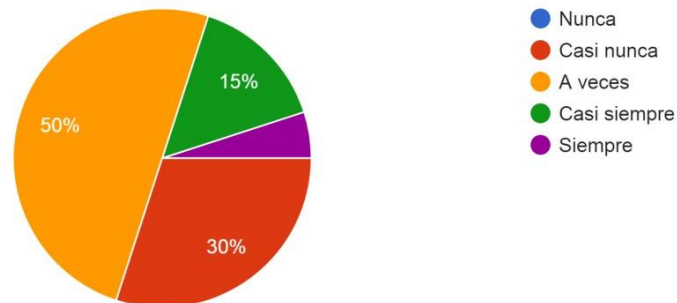
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 10% examina su cuerpo para observar si hay cambios, el 20% a veces lo han hecho, el 30% casi nunca lo hacen, el 25% nunca lo hacen y el 15% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

11) He sido capaz de cambiar hábitos que tenía muy arraigados con tal de mejorar mi salud.

20 respuestas

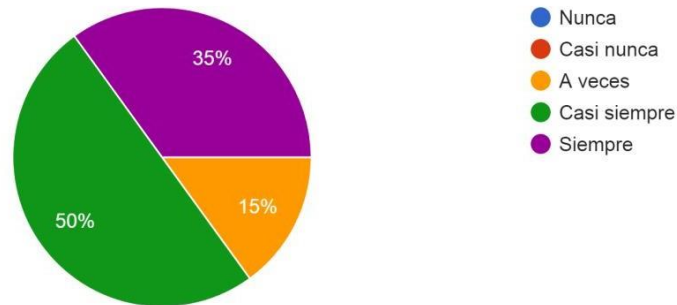


Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 5% han sido capaces de cambiar hábitos que tenían muy arraigados para mejorar su salud, el 50% a veces lo han hecho, el 30% casi nunca lo hacen, y el 15% casi siempre han hecho cambios durante la pandemia por covid-19

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

12) Soy capaz de tomar medidas para garantizar que mi familia y yo no corramos peligro.

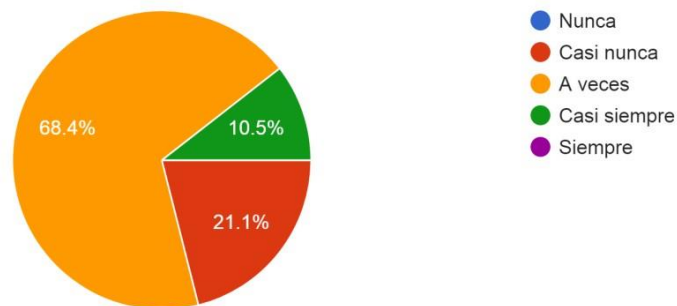
20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 35% son capaces de tomar medidas para garantizar que la familia y ellos mismos no corran peligro, el 15% a veces lo han hecho y el 50% casi siempre han tomado medidas durante la pandemia por covid-19

14) Debido a mis ocupaciones diarias me resulta difícil sacar tiempo para cuidarme

19 respuestas

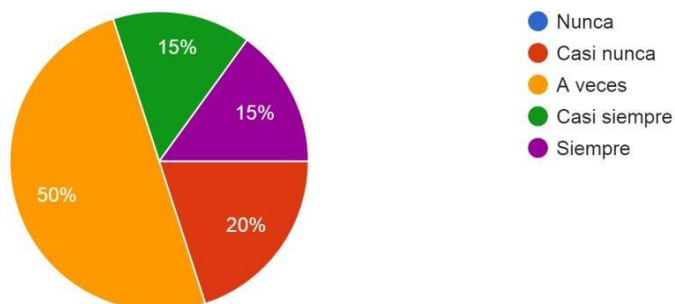


Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 68.4% a veces encuentran difícil sacar tiempo para cuidarse, el 21.1% casi nunca lo encuentran, y el 10.5% casi siempre encuentran tiempo durante la pandemia por covid-19

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

15) Puedo sacar tiempo para mi

20 respuestas



Análisis: Del 100% de los enfermeros entrevistados el 15% pueden sacar tiempo para ellos, el 50% a veces lo han hecho, el 20% casi nunca lo hacen, y el 15% casi siempre han sacado tiempo durante la pandemia por covid-19

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

ANALISIS Y DISCUSION

Basándonos en los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas al personal de enfermería. Podemos decir que en su mayoría los y las enfermeras se encuentran intranquilo/as, ansioso/as, tenso/as, melancólico/as y nervioso/as y a la vez optimista, en la realización de sus labores habituales ante la pandemia por covid-19.

Tras el análisis de los resultados obtenidos en comparación con diferentes autores, citados previamente, es posible observar que no hay unanimidad en referencia a la relación causal entre el cambio de estado de ánimo y los factores que lo producen.

Puede pensarse que los datos recolectados en el presente trabajo reflejan, en parte, los vaivenes anímicos por los cuales los profesionales respondientes han atravesado durante el período considerado. Este lapso (marzo-octubre) puede considerarse como la etapa inicial de desarrollo de lo que ha dado en llamarse “la nueva normalidad”. A las incertidumbres cotidianas y epocales se les sumaron las que nos propone la situación de pandemia. El día 20 de marzo de 2020 se inició el confinamiento preventivo obligatorio en Argentina, y en esos primeros momentos se renovaba el ciclo cada quince días.

La cronificación de la citada situación influye en que se constataste, sobre todo en la población general, al menos en parte de ella, un tránsito desde el temor hasta el hastío, que se traduce en una intensificación en las muestras de mal humor, impaciencia y escasa tolerancia a la espera. Esto impacta en la población enfermera, la cual está en la primera línea de atención y, por lo tanto, es también la primera receptora de estas manifestaciones. Estas circunstancias inciden sobre el ánimo de los enfermeros, quienes suman estos componentes negativos externos a sus propias expectativas e incertidumbres relacionadas a la situación pandémica.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Según lo relatado por los profesionales de enfermería entrevistado, hacen referencia a que se encuentran intranquilo/as, ansioso/as, tenso/as y nerviosos/as, por lo desconocido de esta enfermedad, el estudio constante y por sobre todo el miedo de contraerla y contagiar a sus familiares. Otro de los puntos importantes obtenidos de las entrevistas es que muchos se sienten melancólicos, de no poder ver a sus seres queridos. Aunque con el anuncio del descubrimiento de la vacuna en su mayoría se han sentido optimistas. Y se puede complementar con lo que hace referencia Verónica M Cuartas Castro y asociados, en su trabajo, Trastornos del Estado de Ánimo en Trabajadores de la Salud de un Hospital de Tercer Nivel de Complejidad, encontraron que los trastornos depresivos fueron los más frecuentes para el personal de enfermería, estaban relacionados con los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés

A este respecto es interesante puntualizar que el DSM-IV-TR define a la melancolía como la depresión caracterizada por anhedonia (término que hace referencia a la incapacidad para disfrutar de actividades que antes eran placenteras), cualidad distinta del estado de ánimo, falta de reactividad a los estímulos, despertar precoz, empeoramiento por las mañanas, pérdida de peso, sentimientos de culpa, marcado retraso psicomotor o agitación y anorexia o pérdida importante de peso.

Los estados de ánimo decaídos, como se verifica en este trabajo, inciden negativamente en la observancia de las prácticas de auto cuidado.

En nuestro trabajo, se observo que el total de los entrevistados presentan dificultades en la adopción de alguna práctica de auto cuidado, en su mayoría todos concuerdan en que por sus obligaciones se dificulta tomar medidas para el auto cuidado personal, aunque hacen referencia que si las toman es para el bienestar familiar. Esto no coincidiría con lo que hace referencia Inostroza Flores, estudio que se encuentra a la alimentación y descanso adecuado como medidas de auto cuidado. Según los datos obtenidos en nuestra investigación, estas

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

prácticas no son factibles, ya que los profesionales entrevistados cuentan con al menos dos trabajos.

Los textos de Bellver Capella, y sobre todo el de Alegre Fernández, nos llaman a la reflexión en cuanto a las tensiones que la pandemia le sumó a nuestra cotidianeidad. Tomar de la mano a nuestros hijos al acompañarlos a la escuela, la higiene en el baño de nuestros hogares, cobran un significado distinto al escenario pre pandémico, y referencias en ese sentido son escuchadas en muchas guardias o turnos de servicio.

Los datos hasta aquí referidos nos conducen a pensar en cuanto a la necesidad de profundizar en el conocimiento de la relación entre estados de ánimo y prácticas de auto cuidado, teniendo en cuenta la labilidad de los primeros y la permanente e imprescindible necesidad de las segundas, es decir los cambios de estados de ánimo inciden en la aplicación de las medidas de auto cuidado.

En ambas instituciones estudiadas, la mayoría de las personas que se avinieron a la entrevista mencionaron el cuidado de su entorno familiar como el mayor motivador para realizar concienzuda la práctica de medidas de auto cuidado personal como familiar. Por otro lado implementación en la institución privada de un espacio de contención específico para el personal enfermero, en relación con los nuevos desafíos, permiten abrigar expectativas favorables en lo referido al tránsito menos traumático por la situación. El corto lapso desde el inicio del funcionamiento del citado espacio y la recolección de datos de este informe nos hace considerar que es muy pronto para evaluar los resultados de esta iniciativa, más allá de las expectativas favorables.

Si bien algunos de los resultados obtenidos pueden estar sesgados por el tamaño de la muestra, este trabajo destaca las emociones predominantes de los cuidadores y las medidas de auto cuidado que toman en el marco del desarrollo de las tareas profesionales durante la pandemia.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Por otro lado, la implementación en la institución privada de un espacio de contención específico para el personal enfermero, en relación con los nuevos desafíos, permiten abrigar expectativas favorables en lo referido al tránsito menos traumático por la situación. El corto lapso desde el inicio del funcionamiento del citado espacio y la recolección de datos de este informe nos hace considerar que es muy pronto para evaluar los resultados de esta iniciativa, más allá de las expectativas favorables.

CONCLUSIÓN

Tras realizar la revisión de los diferentes estudios mencionados en el apartado anterior, se puede concluir que las medidas preventivas necesarias deben abarcar todas las dimensiones que provocan el cambio de estados anímicos, hacia estados de ánimo de ansiedad, intranquilidad, melancolía, nerviosismo y optimismo, ya sean por dimensión organizacional, ambiental e individual por lo que en su desarrollo entran en juego diferentes factores todos ellos con un grado de influencia similar y sobre los cuales es necesario actuar con el objetivo de reducirlo al máximo.

Lo que podemos extraer de los estudios realizados es que los factores que intervienen en el cambio en estado anímico son tanto el entorno laboral como las condiciones de trabajo. Esto implica que la prevención debe centrarse en la modificación de las condiciones de trabajo, pero teniendo en cuenta que es importante contar siempre con la participación activa de los trabajadores y también con las condiciones ambientales que puedan afectar de forma negativa a los aspectos psicosociales del trabajo como es el caso de las relaciones interpersonales y su ordenación.

Otro factor a tener en cuenta es la preocupación de quienes trabajan en salud respecto a la observancia del auto cuidado basándose en la intención de no exponer a su entorno familiar. El cuidado de los afectos de cada persona se presenta como motor del cumplimiento estricto de los procedimientos.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Lo que tiene que ver con los factores individuales es importante dotar a los trabajadores de habilidades y destrezas que les permitan ejercer su trabajo correctamente. Es interesante hacer hincapié en la resolución de conflictos, el manejo de dificultades y la canalización de la frustración. El objetivo es proveer a los trabajadores de técnicas de auto cuidado.

También es evidente que es necesario continuar con los estudios y profundizar más en ellos puesto que se necesita más evidencia científica en este campo para resolver las lagunas existentes en lo referente a los estados de ánimo.

Sugerencias

Luego del periodo estudiado el presente trabajo podría continuar siendo material de estudio, teniendo en cuenta la implementación de la vacuna, la adopción de nuevas prácticas de auto cuidado y como estas repercuten en el estado de ánimo del profesional de enfermería, durante su labor diario durante la segunda ola de la pandemia.

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

BLIOGRAFIA

- BELLVER CAPELLA, Vicente. Problemas bioéticos en la prestación de los cuidados enfermeros durante la pandemia del COVID-19. *Index Enferm* [online]. 2020, vol.29, n.1-2 [citado 2021-06-16], pp.46-50. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000100011&lng=es&nrm=iso>. Epub 19-Oct-2020. ISSN 1699-5988.
- Campero, De Montis, Gonzalez, “Estrés laboral en el personal de Enfermería de Alto Riesgo” MENDOZA, Febrero, 2013.
- http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004&lng=en&tlng=es.
- Consejo internacional de enfermeras “CÓDIGO DEONTOLÓGICO DEL CIE PARA LA PROFESIÓN DE ENFERMERÍA”. Ginebra, Suiza. 2012
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.). (1994). Series in affective science. The nature of emotion: Fundamental questions. Oxford University Press.
- Fernández-Abascal, E.G.; Jiménez Sánchez, M. y Martín Díaz, M. (Eds.). Emoción y Motivación. La adaptación humana (pp.3-43). Madrid. Ed. Centro de Estudios Ramón Areces.
- GALLEGOS C, Esther. Validez y confiabilidades de la versión en español de la escala: Valoración de las Capacidades de Auto cuidado. En: Desarrollo Científico de Enfermería. Vol.6, Nº 9 (1998); p.261
- López-Ibor, J. J. (1969). *La angustia vital*. Madrid: Paz Montalvo
- Natalí Formica, Carla Muñoz y Yanina Rojas. “Síndrome de Burnout en el personal de enfermería, en el servicio de Terapia Intensiva Pediátrica”. Mendoza, 2015
- Organización mundial de la salud, “Síndrome de Burnout”, Ginebra. 2004
- Organización mundial de la salud “ENFERMERIA EN EL MUNDO”. 2020

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

- Wenger, M. A., F. N. Jones and M. H. Jones. Physiological Psychology. New York. Ed. Holt, Rinehart and Winston, (1962)
- <https://www.acemi.org.co/index.php/acemi-defecto/18-educacion-en-salud/capsulitas/645-capsula-saludable-autocuidado-tambien-cuido-de-mi>
- <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/med/article/view/28561/31049>
- <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/787/1/Flores%20Inostroz%20a%20C%20Mar%C3%ADa%20Teresa.pdf>
- <https://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/143>
- Trastornos del Estado de Ánimo en Trabajadores de la Salud de un Hospital de Tercer Nivel de Complejidad, Medellín, Colombia, 2011-2016

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

ANEXO

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Denominación del proyecto de Investigación: “Estado anímico y prácticas de auto cuidado del personal de enfermería ante el covid-19”

Apellido y Nombre de las/los Investigadores: Torres Leandro- Insaurrealde Julio

Usted ha sido invitado a participar en la investigación, “Estado anímico y prácticas de auto cuidado del personal de enfermería ante la pandemia por covid-19”

El Objetivo de la misma es conocer el estado anímico provocado por el Covid-19 relacionado al personal de enfermería y cuáles son las medidas de auto cuidado adoptadas

- Quienes conforman la población de la presente investigación serán, “Enfermeros”
- El proceso de recolección de datos se realizará a través de, “Cuestionario”,
- Los investigadores se comprometen a asegurar la confidencialidad de la información así como a resguardar la identidad, el anonimato y la privacidad de las personas participantes.
- Este resguardo será garantizado tanto en la obtención, elaboración de la información como en la divulgación de publicaciones científicas.
- La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y puede retirarse del mismo en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación puede hacer las preguntas que necesite a los integrantes del equipo de investigación en cualquier momento.

Usted podrá acceder a los resultados de la investigación una vez finalizada solicitándolo a ambos investigadores

Desde ya agradecemos su participación.

Leandro Torres- Julio Insaurrealde

Firma del Participante:

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Cuestionario

Características del personal de Enfermería

1. Sexo

Mujer Hombre

2. Edad

20-30 31-40 41-50 51-60

3. Ámbito en el que trabaja

Privado Publico

4. Posee más de un empleo

Sí No

5. Turno que trabaja habitualmente

Mañana Tarde Noche

6. Servicio donde trabaja

UTI Guardia Sala General

7. Tipo de paciente con los que trabaja

Positivo de COVID-19 Sospechoso de COVID-19 Ambos

8. Está trabajando durante la Pandemia

Sí No

Estado de ánimo del personal de enfermería durante la pandemia por COVID-19

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

1) Me siento nervioso

- Siempre
- A veces
- Nunca

2) Me siento irritado

- Siempre
- A veces
- Nunca

3) Me siento melancólico

- Siempre
- A veces
- Nunca

5) Me siento tenso

- Siempre
- A veces
- Nunca

6) Me siento optimista

- Siempre
- A veces
- Nunca

7) Me siento enojado

- Siempre
- A veces
- Nunca

8) Me siento ansioso

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

- Siempre
- A veces
- Nunca

9) Me siento intranquilo

- Siempre
- A veces
- Nunca

Medidas de auto cuidado del personal de enfermería durante la pandemia por COVID-19

1) A medida que cambien las circunstancias yo voy haciendo ajustes para mantener mi salud

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

2) Reviso si las formas que practico habitualmente para mantenerme con salud son buenas

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

3) Yo puedo hacer lo necesario para mantener limpio el ambiente donde vivo

- Nunca

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

4) Hago en primer lugar lo que sea necesario para mantenerme con salud

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

5) Cambio la frecuencia con que me baño para mantenerme limpio

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

6) Para mantener el peso que me corresponde hago cambios en mis hábitos alimenticios

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

7) Cuando hay situaciones que me afectan yo las manejo de manera que pueda mantener mi forma de ser.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

- Casi siempre
- Siempre

8) Pienso en hacer ejercicio y descansar un poco durante el día, pero no llego a hacerlo

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

9) Puedo dormir lo suficiente como para sentirme descansado

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

10) Yo examino mi cuerpo para ver si hay algún cambio.

Nunca

- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

11) He sido capaz de cambiar hábitos que tenía muy arraigados con tal de mejorar mi salud.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

12) Soy capaz de tomar medidas para garantizar que mi familia y yo no corramos peligro.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

13) Soy capaz de evaluar que tanto me sirve lo que hago para mantenerme con salud.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

14) Debido a mis ocupaciones diarias me resulta difícil sacar tiempo para cuidarme

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

15) Puedo sacar tiempo para mí

Nunca

- Casi nunca
- A veces

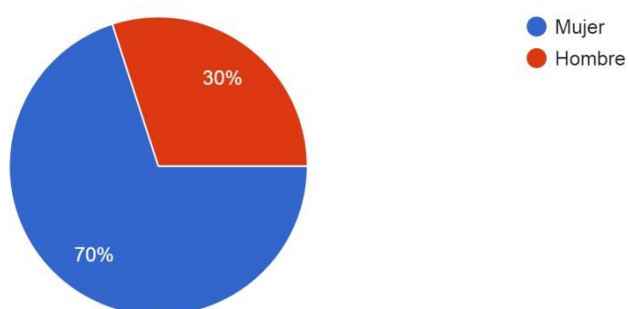
Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

- Casi siempre
- Siempre

Gráficos

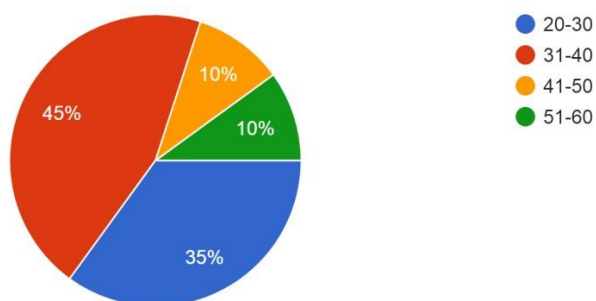
Sexo

20 respuestas



Edad

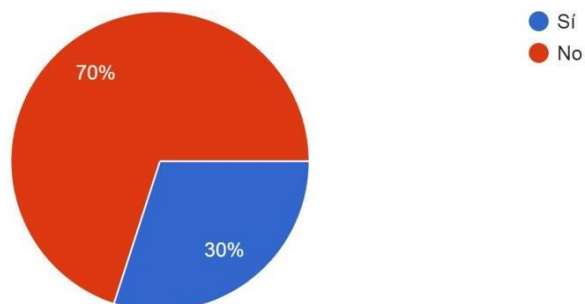
20 respuestas



Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

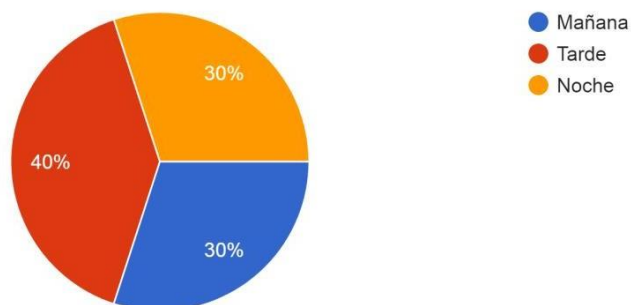
Posee mas de un empleo

20 respuestas



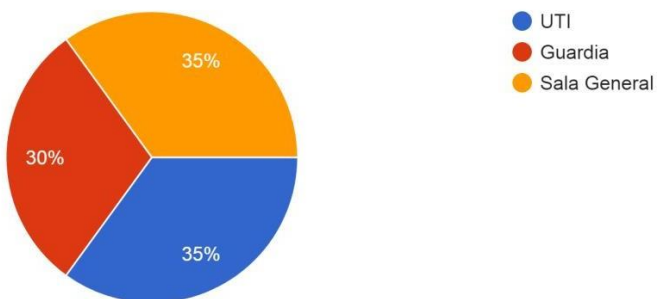
Turno que trabaja habitualmente

20 respuestas



Servicio donde trabaja

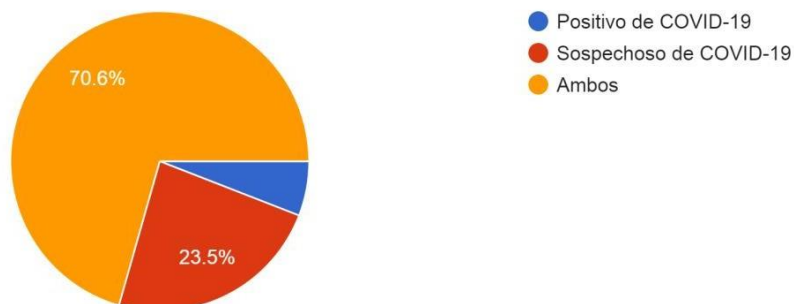
20 respuestas



Estado anímico y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería ante la pandemia por covid-19

Tipo de paciente con los que trabaja

17 respuestas



Esta trabajando durante la Pandemia

20 respuestas

