



SOFROLOGÍA Y MEJORA DEL BIENESTAR EN PROFESIONALES DE URGENCIAS TURNO NOCHE

Isabel Mena Delgado

FSM (servei d'urgències)

Introducción: El cuidar desgasta. Cuando los cuidados responden a las necesidades que se generan en urgencias y en turno noche, mucho más comprometido queda el autocuidado del profesional al estar sometido a un alto y mantenido nivel de estrés con un ritmo circadiano completamente alterado. Es requisito indispensable encontrar estrategias y habilidades personales como las que proporcionan las técnicas de Sofrología para gestionar mejor el estrés, tomar consciencia de la responsabilidad de que prevenir, proteger, mantener y promover la salud empieza por uno mismo y desarrollar una actitud positiva minimizando las consecuencias negativas intrínsecas que posee el servicio y el turno.

Objetivo: Mejorar el bienestar personal del profesional asistencial que trabaja en el servicio de urgencias turno noche con la ayuda de técnicas de Sofrología.

Metodología: Estudio cuasiexperimental que valora el estado de bienestar personal y desgaste del profesional pre y post a la intervención con el programa "Bienestar & Sofrología" destinado a mejorar la gestión del estrés personal y laboral. La población de estudio son enfermeras y TCAE que trabajan en urgencias y turno noche. Los instrumentos utilizados: Escalas de bienestar psicológico de Ryff y Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)

Resultados: El análisis descriptivo de las Escalas de Ryff registra una media PRE-intervención 148(SD 20.9) y POST-intervención 160(SD 22.0). El análisis comparativo PRE/POST es estadísticamente significativo al obtener en cinco de las seis dimensiones valoradas ($p < 0.001$).

El análisis descriptivo del Cuestionario (MBI) registra una media PRE-intervención 49.2 (SD 8.58) y POST-intervención 45.6 (SD 7.01). El análisis comparativo PRE/POST es estadísticamente significativo ($p < 0.05$). Destacando una mayor significancia en la dimensión Cansancio emocional ($p < 0.001$)

Conclusiones: Según los resultados, el bienestar personal y el desgaste del profesional mejoran de forma significativa tras la aplicación del programa "Bienestar & Sofrología"