

PERCEPCIÓN DE INSEGURIDAD Y USO DE TERAPIAS NATURALES

MARTINEZ RIVAS MARIA JOSÉ , GARCIA MIRAVET DUNIA , RAMAL MUÑOZ ROSER

INTRODUCCIÓN

Estudio cualitativo realizado con un grupo de 15 profesionales sanitarias, que están sufriendo desde hace 2 años una restructuración y reconversión general en su ámbito de trabajo con un grado de inseguridad muy importante. Nos proponemos investigar si mediante el uso de las siguientes terapias como son : autocuidado con reflexología podal, técnicas de relajación, y tratamiento con esencias florales de Bach , minimizamos la percepción de inseguridad en el trabajo ,reduciendo la ansiedad y logrando un control de las emociones negativas, y finalmente comparar la percepción de los síntomas presentados antes de la intervención de Enfermería , y tres meses más tarde.

OBJETIVOS

Disminución o eliminación de angustia, ansiedad y percepción de inseguridad tanto anímica, física como emocional en una unidad sometida a un alto riesgo de estrés. Estableceremos unas estrategias defensivas empleando Terapias Naturales que les proporcionen las herramientas necesarias para ayudar a afrontar, minimizar y optimizar la situación en que se encuentran y obtener un mayor bienestar en el desempeño de su trabajo. Conseguir que estos profesionales adquieran unos conocimientos que luego puedan emplear fuera del ámbito laboral.

MATERIAL Y MÉTODOS

El grupo escogido consta de 6 personas con trabajo estable y 9 personas eventuales, estos últimos llevan trabajando entre 7 y 20 años sin estabilidad laboral. Las edades oscilan entre 27 y 62 años y todas son mujeres. Se les realizó una entrevista , con el fin de que valorar los conocimientos sobre herramientas de reducción de ansiedad, y cuantificar el nivel de inseguridad y estrés que percibían en su trabajo. Se realizó durante un total de 3 meses la siguiente pauta de tratamiento:

Una vez al mes: consulta con la Enfermera-Terapeuta floral. Tratamiento con **esencias florales del Dr. Bach** y seguimiento de la evolución.
Un total de 3 sesiones.



Un día a la semana, **técnicas de relajación y meditación guiada.**

Total 12 sesiones.

Se trabajó sobre:

- Toma de conciencia corporal.
- Tipos de respiración. Ejercicios de preparación corporal para algunas respiraciones (relajación progresiva de Jacobson, relajación autógena de Schultz)
- Técnicas de relajación profunda y visualizaciones
- Meditación guiada.
- Visualización creativa.



Un día a la semana, **autotratamiento con reflexología podal.**

Total 14 sesiones.

Dado que las personas sujetas a estudio carecían de formación básica en tratamientos de reflexología podálica, la primera semana se realizaron dos sesiones de puesta en común de problemas y dolencias detectadas en ellas mismas, aprovechando su nivel de conocimiento terapéutico manual y su alta formación en anatomía. Se acordaron unos tratamientos sencillos que se impartirían un día a la semana durante tres meses, y seguimiento y puesta en común de la práctica en el domicilio.



RESULTADOS

- Al finalizar los 3 meses de tratamiento el 78% Mejoró los síntomas asociados a su estrés y a la percepción de inseguridad y temor.
- El personal acogió estas terapias como herramientas muy útiles tanto como autotratamiento como para su aplicación en pacientes.
- Constatamos que las personas que se sometieron al estudio, y que usaron estas técnicas mejoraron en calidad de vida y en confort en el trabajo.

CONCLUSIONES

- No todas las terapias empleadas tuvieron la misma aceptación y puesta en práctica por parte del grupo.
- La relajación fue la técnica más exitosa, debido a la obtención inmediata de beneficios, logrando la interacción del resto de compañeros que no participaron.
- Las horas destinadas a tratamientos de reflexología podal resultaron insuficientes, el grupo solicitó poder realizar un taller ampliado sobre esta terapia.
- Las flores de Bach resultaron muy efectivas en el tratamiento de reducción del estrés y el insomnio.
- Queda demostrada la eficacia de las terapias naturales en este grupo, repercutiendo además positivamente por y para los pacientes.