

V CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Evidencia científica en la Seguridad del Paciente: Asistencia sanitaria de calidad y promoción de salud"

PSICOEDUCACIÓN: MEJORA DE LA AUTOESTIMA EN PACIENTES PSIQUIÁTRICOS GRAVES

Autor principal MARTA ZAZPE USTÁRROZ

CoAutor 1

CoAutor 2

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería en Salud Mental

Palabras clave Autoimagen Educación en Salud Estilo de Vida Grupos de Autoayuda

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

o **Objetivo:** Instaurar sesiones psicoeducativas en una UHP en los que se traten temas relacionados con los autocuidados y habilidades sociales que ayuden a mejorar la autoestima de los pacientes psiquiátricos.

o **Métodos y materiales:** Basado en grupos de autoayuda y psicoeducación, se realizan sesiones de 30 minutos, una vez a la semana, impartidos por una enfermera. Se emplean juegos didácticos y rol-playing, además de impartir conocimientos teóricos y resolución de dudas. Se promueve la interacción enfermera-paciente y paciente-paciente.

o **Resultados y discusión:** Los pacientes mejoran su autocuidado, sus conocimientos de la enfermedad, adquieren habilidades sociales para desenvolverse en la vida diaria y así sentirse más integrados en la sociedad.

o **Conclusiones:** El resultado es positivo, ya que los pacientes se sienten mejor, mejoran la calidad de vida y su autoestima.

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

La enfermedad mental grave lleva a un deterioro de la salud física, que está relacionado con hábitos poco saludables, como el consumo de tabaco, alcohol, tóxicos, etc. que lleva a un aumento de la morbi-mortalidad en estos pacientes, en muchos casos, con una mortalidad precoz.

Se ha hecho una revisión bibliográfica en bases de datos como MEDLINE y otras fuentes donde en algunos artículos se cita el grupo de psicoeducación en diferentes patologías como medio donde se trata de mejorar la calidad de vida e introducir cambios en la rutina de estos pacientes. Se les proporciona herramientas útiles para aumentar el afrontamiento en diferentes situaciones de la vida diaria.

La autoestima(1) es un juicio valorativo que realiza la persona sobre sí misma, el cual expresa una actitud de aprobación o desaprobación sobre dos componentes básicos: merecimiento y competencia. La valoración que hace una persona de sí misma tiene que ver con su propia imagen, sus conocimientos o creencias y el resultado de las relaciones que establezca con los otros.

Algunos de los indicadores para valorar el grado de autoestima de una persona son:

o Verbalizaciones de autoaceptación.

o Aceptación de las propias limitaciones.

o Voluntad para enfrentarse a los demás.

o Aceptación de los cumplidos de los demás.

Los objetivos terapéuticos son que el paciente sea capaz de reconocer estos indicadores de autoestima de manera positiva, aumentar los conocimientos de salud y enfermedad y dar una atención integral al paciente.

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

Nos basamos en la búsqueda de bibliografía diversa, seguimos un programa de hábitos de vida saludable patrocinado por laboratorios Lilly(2).

Usamos la Escala de Autoestima de Rosenberg, la cual será rellenada por los pacientes antes de empezar las sesiones, y al finalizar el programa. Así se ven los logros conseguidos y cómo han ido evolucionando.

Y seguimos los planes de cuidados de enfermería establecidos en la unidad de psiquiatría, que nos sirven de guía para planificar las intervenciones y actividades más específicas, que se pueden desarrollar a lo largo de todo el ingreso.

El diagnóstico de enfermería(3) a tratar es:

00120. Baja autoestima situacional R/C Ideas irracionales sobre uno mismo o los demás y/o Déficit de habilidades.

Las manifestaciones pueden ser una ó más de las siguientes:

- Sentimientos negativos de inutilidad, culpa, vergüenza,...

- Apatía, pasividad, decaimiento.

- Manifestación de frustración e insatisfacción.

- Dudar de sus capacidades y desempeño de roles.

- Dificultad para las decisiones y llevar a cabo conductas asertivas.

- Usar mecanismos irracionales: negación, proyección

- Etc.

Resultados NOC:

1205. Autoestima.

Intervenciones NIC: Sobre todos estos aspectos se planifican las actividades que van dirigidas a solucionar el diagnóstico de base.

4340. Entrenamiento de la asertividad.

Algunas conductas asertivas son:

- Buscar soluciones en lugar de culpables.

- Adoptar posturas de flexibilidad ante los conflictos.

- Actuar de forma sincera con respecto a los demás.

- Llegar a un acuerdo, promover la negociación o el intercambio.

4920. Escucha activa.

Estar atento al tono, volumen, entonación de la voz. Favorecer la expresión de sentimientos.

5240. Asesoramiento.

Ayudar al paciente a que identifique el problema o la situación causante del trastorno.

5270. Apoyo emocional.

Ayudar al paciente a reconocer sentimientos tales como la ira, tristeza o ansiedad.

5400. Potenciación de la autoestima.

Ayudar a un paciente a que aumente el juicio personal de su propia valía.

Las sesiones van dirigidas a aquellos pacientes que estén en condiciones de entender y participar en el desarrollo de la sesión. Se excluyen pacientes sedados o que no sean capaces por su patología aguda de mantener la atención o centrarse en el tema.

Se realiza mediante sesiones cortas de unos 30 minutos, semanales, en las que la enfermera explica los conceptos básicos de temas relacionados con la autoestima, como puede ser habilidades sociales, hábitos de vida saludable (la higiene, la dieta, el ejercicio físico), la autonomía en la toma de medicación, el abandono de hábitos perjudiciales (tabaquismo, consumo perjudicial de alcohol y tóxicos), etc.

Se realizan exposiciones de temas por parte de la enfermera, reflexiones grupales sobre los contenidos y puesta en común de ideas. Además se realizan ejercicios prácticos, juegos de rol, etc en los que se pongan en práctica los conocimientos adquiridos y se desarrollen las habilidades.

Las sesiones se imparten en la sala de terapia donde la enfermera dirige al grupo de manera participativa, y el grupo se dispone sentado en torno a ella de manera que se forme un semicírculo donde todos se puedan mirar y comunicar.

Se utilizan diferentes medios de exposición: audiovisuales y de escritura.

Al final de las sesiones se realizan autoevaluaciones para ver los conocimientos adquiridos y cómo de útiles consideran los pacientes estos conocimientos para aplicarlos después en la vida real.

» RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.

Los pacientes son capaces de exponer sus ideas irracionales y cambiarlos por pensamientos adaptativos alternativos, establecen objetivos realistas que son periódicamente revisables.

Los pacientes desarrollan conductas asertivas, que les ayudan a resolver conflictos. Las relaciones interpersonales son más satisfactorias.

Las limitaciones de estas sesiones de psicoeducación son que no todos los pacientes pueden participar de estas sesiones por su estado psicopatológico o nivel de conciencia en ocasiones en una unidad de agudos.

Conclusiones:

 Los grupos de apoyo(4) ayudan a mejorar la autoafirmación, confianza en uno mismo y autoestima. Promueven los hábitos de vida saludables, se logra variar hábitos y costumbres y con ello mejorar el estado de salud física y mental.

 La participación(5) de los pacientes en los procesos relacionados con su propia enfermedad hace que contribuya a aumentar la adherencia al tratamiento, son partícipes de él. El grado de mejora depende mucho de la participación regular del paciente en el programa y su nivel de actividad desarrollada.

 Cuando son capaces de superar los retos y las limitaciones, aumenta su autoestima, ya que toma fuerza su capacidad de superar las situaciones a las que su enfermedad les conduce.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

Cuanta más información tiene el paciente respecto al conocimiento de su enfermedad, pautas para saber llevar mejor las circunstancias que rodean a ella, aumento de su autonomía, etc es básica para evitar recaídas, aumentar adherencia al tratamiento, etc.

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

Interesaría conocer en un futuro cómo ha mejorado la salud integral de los pacientes psiquiátricos que han asistido a sesiones de mejora de la autoestima, si ha ayudado en evitar recaídas en la enfermedad, si ha aumentado la autonomía, y en definitiva a llevar una calidad de vida mejor.

» BIBLIOGRAFÍA.

1. Joana Fornés Vives. Enfermería de salud mental. Cuidados para la mejora de la autoestima. [Internet]. Psiquiatría.com. C1997-2013. Mallorca 2003 [citado 30 marzo 2014]; 7(3): [aprox 12 p]. Disponible en: www.psiquiatría.com/revistas/index.php/psiquiatríacom/article/viewFile/344/327
2. Programa Vivir SaludHableMente [Internet]. España: Lilly Profesional Sanitario; c2014. [actualizado 28 marzo 2014; citado 30 marzo 2014]. Disponible en: <https://www.lillypro.es/mental-health/enfermeria/folder/programa-vivir-saludhablemente>
3. Tejedor García MJ, Etxabe Marceil MP. Guía práctica de informes de enfermería en salud mental. Barcelona: Glosa; 2008.
4. Seo JM, Ahn S, Byun EK, Kim CK. Social skills training as nursing intervention to improve the social skills and self-esteem of inpatients with chronic schizophrenia. Archives of Psychiatric Nursing. Korea 2007 Dec;21(6):317-26. [citado 30 marzo 2014]. PMID:18037442 [PubMed-indexed for MEDLINE]. Disponible en: [http://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417\(07\)00185-9/abstract](http://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417(07)00185-9/abstract)
5. Lecomte T, Cyr M, Lesage AD, Wilde J, Leclerc C, Ricard N. Efficacy of a self-esteem module in the empowerment of individuals with schizophrenia. J Nerv Ment Dis. 1999 Jul; 187(7):406-13. [citado 30 marzo 2014]. PMID:10426460[PubMed-indexed for MEDLINE]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10426460>