

EXPERIENCIA DE CARGA MENTAL EN LOS INTERNOS E INTERNAS DE ENFERMERIA UCSH 2021 EN CONTEXTO SARS-COV-2



Objetivos:

1. Relatar las experiencias de los internos e internas de enfermería respecto a la carga mental durante la realización de internado profesional en servicios intrahospitalarios y extrahospitalarios respectivamente.
2. Comprender los factores que influyen de forma positiva y negativa en la carga mental según la percepción de los participantes de este estudio.
3. Profundizar en las vivencias de los participantes y el significado de la carga mental generada en el internado a nivel intrahospitalario y extrahospitalario.
4. Identificar los factores modificables que impacten en la carga mental de los estudiantes durante sus internados.

Autores:

Camila González S.
 Camila Raimilla A.
 Felipe Ulloa S.

Introducción

La carga mental influye en el resultado de la tarea y repercute en el estado de salud del trabajador, cuando el personal se encuentra a cargo de terceras personas se vuelve relevante poder conocer esta problemática y sus efectos en el cuidado

Justificación

La carga mental es un factor importante que afecta el desempeño laboral, si se ve en personal de salud, esto afecta a los cuidados que entregan a sus pacientes, durante la pandemia Sars-CoV-2 los factores que influyen en la carga mental sufrieron modificaciones, la situación de los internos de enfermería 2021 ha sido poco profundizada, en especial los de la UCSH. Es por ello que adquiere importancia investigar su experiencia, pudiendo tomarla como referencia para la toma de decisiones y medidas de cara al futuro.

Metodología

Estudio fenomenológico cualitativo, indagará la experiencia de carga mental de los y las internas, a través de una entrevista semiestructurada, con un instrumento de elaboración propia validado por expertos que consta de preguntas abiertas, posteriormente se transcribieron y purgaron los datos en base a la categorías previamente señaladas, se hizo un análisis en búsqueda de categorías emergentes y se encontraron 2 más, se hicieron tablas con los fragmentos relevantes de las entrevistas.

Análisis

En la primera etapa de preparación de datos, las entrevistas fueron transcritas de forma manual a un documento Word, asignándole un código a cada participación en función del orden en el que fueron realizadas: Participante 1, Participante 2, y de forma sucesiva, hasta completar todas las entrevistas, como recomienda Hernandez (22) se realizó una transcripción textual de cada grabación, para posteriormente comenzar el análisis exhaustivo del contenido.

Durante la segunda etapa, en el proceso de revisión de cada transcripción se identificaron las categorías ya definidas durante el proceso de investigación y se descubrieron dos nuevas categorías emergentes: los efectos de carga mental y los procesos de adaptación de cada estudiante.

Resultados

Categoría	Conceptos	Citas
CONCEPTO DE CARGA MENTAL	Se relacionan a efectos negativos	"Es algo externo a mí que está ejerciendo demasiada presión porque da demasiada vuelta en mi cabeza" (Tabla 1, E2) "Empiezas a agobiar o a agotar tu mente"(Tabla 1, E4).
	Se asocia a emociones y situaciones que generan estrés en los estudiantes	"Es algo externo a mí que está ejerciendo demasiada presión porque da demasiada vuelta en mi cabeza" (Tabla 1, E1).
EXPERIENCIA DE CARGA MENTAL	Los alumnos percibieron una carga mental alta en su mayoría	"Fue alta, en todo sentido, fue mucha carga mental, desde el momento de entrar(...)siempre como que había algo que, que se iba sumando cada día en la carga mental"(Tabla 2, E1).
	Indicaron que su experiencia estuvo marcada por ambientes hostiles, ansiedad y la sensación de falta de preparación	"El ambiente era medio hostil (...) te tratan a veces como de tonto por ser interno, también llegaba a ser un poco estresante entonces no era tampoco muy cómodo estar ahí" (Tabla 2, E2).
	A medida que pudieron adaptarse a las situaciones refirieron que la carga mental disminuye, pero se mantenía alta	"El internado fue estresante y luego la estadia igual (...) (la carga mental) fue en aumento yo creo y luego ya casi al terminar fue disminuyendo porque uno ya se maneja" (Tabla 2, E13) "Me tocaron otros servicios que, que me dejaron hacer mucho, que me puede desarrollar y me sentí mejor (...).el ambiente era más cálido (...) se vio un cambio dentro de las dos primeras semanas a después."(Tabla 2, E16)
FACTORES POSITIVOS IDENTIFICADOS	Se suele repetir redes de apoyo	"el compañerismo" (Tabla 3, E1) "un apoyo de cierta enfermera" (Tabla 3, E2) "el apoyo de mi familia, mis amigos también" (Tabla 3, E4)
	Se identificaron desarrollo de habilidades	"Todo el aprendizaje que se adquiere" (Tabla 3, E7) "Tener la oportunidad de aprender cosas nuevas(...) qué me dejaron hacer cosas nuevas también(...).poder en ese sentido soltar la mano por así decirlo" (Tabla 3, E11)
	Algunos estudiantes identifican el ambiente como un factor facilitador	"Grupo de personas del personal de, no sé transversal de ella, que eran muy simpáticas hicieron que esas semanas, fueran como más relajadas" (Tabla 3, E1)
FACTORES NEGATIVOS IDENTIFICADOS	Presencia de fatiga	"me sentía bastante cansada como en actividades que eran como de la vida diaria, en el sentido de que me abrumaba muchas cosas sencillas" (Tabla 4, E4)
	Algunos estudiantes identificaron un ambiente hostil	"pregunta y como que solamente para que después te sientas mal(....) y terminas como achacado, porque, tiran para abajo, como diciendo que esto no es lo tuyo" (Tabla 4, E1)
	Algunos estudiantes identificaron la falta de rotación	"Algo negativo fue que nunca me rotaron" (Tabla 4, E15)
FACTORES MODIFICABLES IDENTIFICADOS	Desarrollo de habilidades	"por parte de la Universidad podría haber un, no sé algún ramo o algo como, que te ayude a saber enfrentar las situaciones que tú te encuentras" (Tabla 5, E14).
	Disposición geográfica	"la locomoción y que vivía tan lejos" (Tabla 5, E2).
	Relaciones laborales	"las relaciones que tuve con los otros profesionales" (Tabla 5, E14).
EFECTOS IDENTIFICADOS	Aprendizaje	"Aprendí harto" (Tabla 3, E1).
	Desarrollo de habilidades	"igual porque se me abrieron las puertas de hacer procedimientos que quizás en un internado normal no habría hecho" (Tabla 3, E5).
	Fatiga	"estaba como muy muy muy reventada en el internado pasaba llorando por ejemplo en el departamento donde me quedaba yo no quiero volver no puedo pisar ese dpto. de nuevo me da angustia" (Tabla 6, E5).
	Síntomas asociados a Burnout	"fue agobiante, fue estresante, fue demasiado agotador, pensé en muchas ocasiones en salirme, en congelar, también pensé en salirme de la carrera" (Tabla 6, E4).

Discusión

Los participantes tienen conceptos similares al descrito por los investigadores, se determinan factores positivos y negativos, para el primero se destacan las redes de apoyo emocional, buena convivencia y aprendizaje, mientras que para el segundo, el ambiente, mala convivencia y la realización de varias tareas en paralelo, se destaca que dependiendo del estudiante y el centro de prácticas las relaciones con el personal significan algo positivo o negativo, mientras que la red de apoyo es transversal a todas las prácticas. La pandemia es considerada como un factor negativo, mayormente debido a las restricciones en la vida diaria que supuso, además de dificultar el aprendizaje. Los factores modificables tienen una gran variación entre cada estudiante participante, siendo desde la disposición según geografía, plazos de entrega de trabajos, cambios en la relación con el personal o capacitación de personal supervisor. Se observa la aparición de 2 categorías emergentes, los efectos de la carga mental y los procesos de adaptación de cada estudiante, en el primero se observan principalmente efectos negativos, como fatiga y algunos efectos positivos como el aprendizaje y el desarrollo de habilidades nuevas, en el segundo se observa patrones de adaptación, como disminuir el estrés con salidas o realizar actividades placenteras para relajarse.

Conclusión

La salud mental debe ser prioridad en estos tiempo de pandemia y se presenta directamente como un desafío para la enfermería, por lo mismo la salud mental de los internos de enfermería se debe considerar importante ya que al llegar al internado estos adquieren una responsabilidad muy grande, en relación a las sugerencias realizadas por parte de los entrevistados de que les gustaría que en su formación hubiese un ramo para desarrollar habilidades (se me fue la palabra), ya que teniendo las herramientas se puede mejorar de manera positiva y significativa lo que es la experiencia de cursar sus internados y no quedar con una sensación extraña al terminarlo, por todo esto surge la necesidad de establecer medidas por parte de la universidad en la formación de sus estudiantes, para que el proceso final de la carrera sea una experiencia buena y enriquecedora para todos y no solo para algunos, como futuros profesionales de enfermería desarrollar y velar por un ambiente sano en lo que es salud mental es todo un desafío, para que las nuevas generaciones de enfermeros y enfermeras no obvien su propia salud mental.

Referencias bibliográficas:

