MANEJO DEL ESTRÉS UNA VARIABLE QUE INFLUYE EN LA SALUD MENTAL DE LAS CUIDADORAS INFORMALES

Autoras:

Mayra Alejandra Barajas Lizarazo, Universidad de Pamplona, mayra.barajas@unipamplona.edu.co
Katty Dayana Escobar Velásquez , Universidad de Pamplona, katty.escobar@unipamplona.edu.co
Johana Alexandra Gallardo Castro, Universidad de Pamplona, johana.gallardocas@unipamplona.edu.co

1 Autor de Correspondencia: Mayra Alejandra Barajas Lizarazo , mayra.barajas@unipamplona.edu.co /producto derivado del PROYECTO DEINVESTIGACION

Resumen

Introducción:

El estrés es considerado una variable de interés que hace parte de una de las dimensiones de los estilos de vida e influye en la salud mental de las personas, especialmente en los cuidadores informales que se exponen a altas cargas sin ninguna remuneración

Objetivo:

Determinar el desempeño de las cuidadoras informales frente al manejo del estrés a partir de la aplicación de intervenciones basadas en el Modelo de Nola Pender.

Metodología:

Estudio descriptivo, de tipo cuasiexperimental. Se realizó una primera fase descriptiva a través de la aplicación del instrumento HPLP-II con una muestra de 308 cuidadoras , posterior a ello se hizo escogencia de 39 cuidadoras que presentaron la puntuación más baja para aplicar el protocolo diseñado, 20 para el grupo control y 19 el grupo experimental.

Resultados:

El 75,5% de las cuidadoras fueron las mujeres y 41,6% en estado civil solteras. El promedio de edad fue 47 años con escolaridad primaria, El 68,5% presentaron un diagnóstico médico y nunca recibieron capacitación para manejar el estrés representado con un 88,3%. Se validaron las tendencias en las puntuaciones de cada comparación, demostrando un mayor desempeño en las mediciones pos en la dimensión manejo del estrés (5.84-11.11).

Conclusión:

Las cuidadoras demostraron un desempeño positivo para el manejo del estrés, gracias a las intervenciones realizadas, lo que demuestra un impacto favorable de las estrategias aplicadas para el mejoramiento de la salud mental en esta población.

Palabras clave: Estrés psicológico, salud mental, Cuidadores.

Referencias

Bijani, M., Niknam, M., Karimi, S., Naderi, Z., & Dehghan, A. (2022). The effect of peer education based on Pender's health promotion model on quality of life, stress management, and self-efficacy of patients with multiple sclerosis: A randomized controlled clinical trial. *BMC Neurology, 22*(1), 144-145. https://doi.org/10.1186/s12883-022-02671-9

Carranza, R., Rodríguez, T., Salinas, S., Ramírez, M., Vílchez, C., & Orci, K. (2019). Effectiveness of an intervention based on the model of Nola Pender in promoting healthy lifestyles in Peruvian universities. *Revista Cubana de Enfermería, 35*(4), e2859. http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v35n4/1561-2961-enf-35-04-e2859.pdf

Habibzadeh, H., Shariati, A., Mohammadi, F., & Babayi, S. (2021). The effect of educational intervention based on Pender's health promotion model on quality of life and health promotion in patients with heart failure: An experimental study. *BMC Cardiovascular Disorders, 21*(1), 478-479. https://doi.org/10.1186/s12872-021-02294-x

Kim, Y., Chung, M., & Lee, H. (2022). Caregivers of patients with cancer: Perceived stress, quality of life and immune function. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 15(2), 195-203. https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2021-003205