



TFG en Psicologia Clínica i de la Salut

Avaluació d'una proposta de intervenció grupal per desenvolupar resiliència i salut mental en professionals de infermeria: Programa R.E.P.A.R

Alumne: *Montse Cascalló Piqueras*

Consultor: *Lluís Heredia*

Grau de Psicologia UOC 2020-21

Continguts

- Introducció
- Context i justificació
- Marc teòric
- Problema i objectius de recerca
- Mètode: El Programa REPAR
- Mètode: Disseny experimental
- Anàlisis plantejats
- Resultats i Conclusions
- Discussió i aprenentatges



Introducció

- COVID-19 genera efectes psicosocials
- Professional sanitaris, col·lectiu molt afectat
- Manifesten sentir-se exhausts i sense recursos
- Intervencions preventives, dotar-los de recursos



Context i justificació

- Sanitaris professionals de RISC davant COVID-19
- Especialment infermeria, ocupació d'alt estrès
- Problemes de salut mental, augment de prevalença
- Programes preventius per infermeria, poca recerca

Qui te cura dels que ens curen?

DEPRESSIÓ

ANSIETAT

TEPT



Marc Teòric: Resiliència

- Resiliència, afrontar adversitats, desenvolupable.
- Prevenir burnout i trastorns per estrès
- Desenvolupar resiliència en personal de infermeria
- Optimisme i afrontament positiu son protectors
- Escala CD-RISC per mesurar resiliència: RECERCA



Marc Teòric: Psicologia Positiva

- Enfoc positiu i científic de la psicologia s. XXI
- Aplicació clínica en depressió i ansietat i....
...per desenvolupar RESILIENCIA
- Treball de fortaleses, emocions positives, fluir, ...
- Programes testats: *Building Resilience*, *iNNEAR*, *SYTL*,...
- I el programa virtual de Kloos et al. (2020)



La pregunta...



¿Pot ser efectiva una intervenció grupal, dissenyada amb tècniques de psicologia positiva, per desenvolupar resiliència i protegir la seva salut mental dels professionals de infermeria d'hospitals?

...i les hipòtesis



***H1:** la resiliència dels professionals de infermeria d'hospitals es pot desenvolupar amb una intervenció grupal basada en psicologia positiva*

***H2:** Nivells de resiliència alts en professionals de infermeria, correlacionen amb millor salut mental i menor simptomatologia depressiva i d'ansietat.*

Objectius de recerca

Mental Health Research Goals



GENERAL:

Avaluar l'efectivitat d'una proposta de intervenció grupal, basada en psicologia positiva, per desenvolupar la resiliència i preservar la salut mental, dels professionals de infermeria del Hospital de Sant Pau de Barcelona.



ESPECÍFICS:

1. Desenvolupar la intervenció grupal per desenvolupar resiliència en infermers/ers HSPB
2. Analitzar impacte de la intervenció en la resiliència de infermers/ers HSPB
3. Avaluar impacte de la intervenció en salut mental de infermers/ers HSPB
4. Analitzar la correlació entre resiliència i els símptomes de depressió i d'ansietat



Mètode: Programa R.E.P.A.R.

(Reducir Estrès i Potenciar Afrontament i Resiliència)

- De intervencions protocol·litzades, aprenent, adaptant al col·lectiu de infermeria
- Programa **GRUPAL** i **PRESENCIAL**, 10 sessions setmanals 2 h. Facilitar participació

Primera sessió: Construcció del grup i relació pensaments-emocions

Segona sessió: Desenvolupar coneixement emocional i estratègies de canvi

Tercera sessió: Creences disfuncionals relacionades amb l'ansietat i l'estrès

Quarta sessió: Identificar les meves forteses

Cinquena sessió: Descobrir el valor de les emocions positives

Sisena sessió: Ampliar i construir des de l'emocionalitat positiva

Setena sessió: Viure amb més serenitat

Vuitena sessió: Comunicar de forma més positiva. L'assertivitat

Novena sessió: Construir una xarxa de suport social

Desena sessió: Recollir e instal·lar aprenentatges



Mètode d'avaluació:

- **DISSENY EXPERIMENTAL ECCA**

Assaig clínic, amb grup control i grup experimental, assignació aleatòria

Variable independent (VI): Intervenció amb Programa REPAR

Variables depenents (VR): Resiliència, Depressió i Ansietat

- **PARTICIPANTS**

Grup 32 infermers e infermeres del Hospital de Sant Pau de Barcelona

De 18 a 55 anys, d'atenció en 1^a línia, estrès elevat. Participació voluntària

No direcció ni gestió, ni trastorn mental. Oferiment fase 2 a grup control





Anàlisi plantejats - I

Valorar efectivitat REPAR desenvolupant resiliència

1. Mirar si és mostra normalitzada -> tipus contrast de mitjanes
2. Descartar Variables Estranyes: Diferencia, pre-post, grup control?
3. Valorar efectivitat millorant resiliència:
 - No V.Ex: G. Experimental: mitja post-test superior a mitja pre-test?
 - Si V.Ex: Diferencia entre grups en diferències pre-post?
4. Si diferències significatives: Mida de l'efecte



ESTADÍSTICA

Anàlisis plantejats - II

Efectivitat disminuint depressió i ansietat?

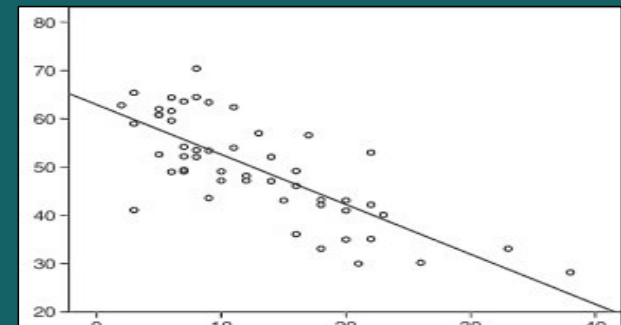
Repetir anàlisis anterior per mesures depressió

Repetir anàlisis anterior per mesures ansietat



Correlació resiliència-depressió i resiliència-ansietat?

1. Representació gràfica parells de punts
2. Càlcul coeficient de correlació Pearson...o Spearman
3. Mida de l'efecte: R^2 , explicar %





Conclusions:

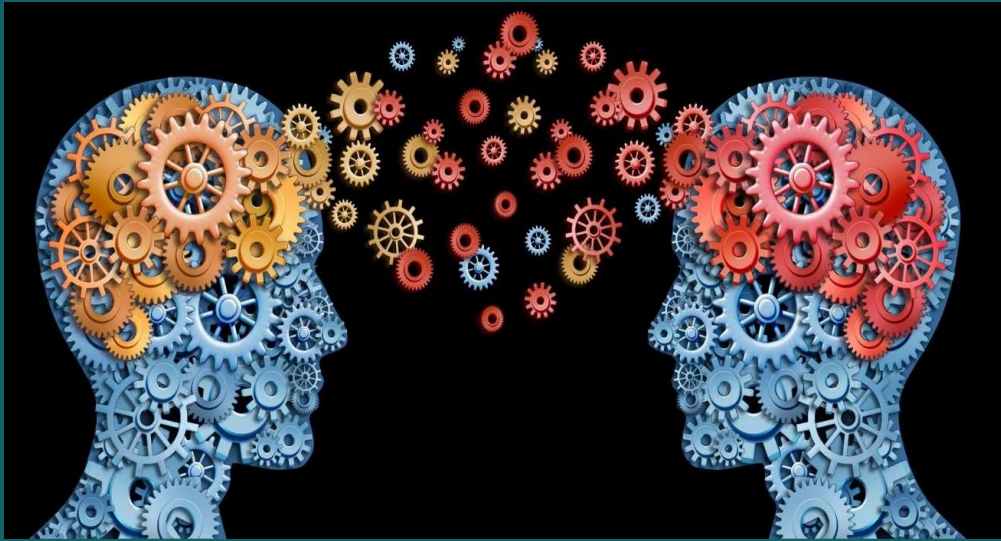


- Si diferències significatives: Evidència H1. Efectivitat Progr. REPAR
- Si millora en SÍMPTOMES de depressió/ansietat: efectivitat REPAR
- Si CORRELACIÓ (-) resiliència-depressió/ansietat: Evidencia H2
- SENSE OBLIDAR...LIMITACIONS: Mida i especificitat de la mostra



ESPERANÇA per desenvolupar intervencions efectives per personal de infermeria

Discussió i aprenentatges:



La COVID-19 no sols requereix vacunes

La Psicologia pot aportar en prevenció

La ciència, servei a la societat, exigeix rigor

Planificació i eines, ajuda pel científic

Tenim cura dels cuidadors?



Gràcies

www.xixulanstrum.com

als meus pares i tots els meus mestres

al Lluís Heredia, consultor d'aquests TFG i a la Cristina Coloma

al Jaume, per la seva paciència i suport incondicional

***** MOLTES GRACIES *****