

IV JORNADAS DE LA ASOCIACION DE ENFERMERIA DE SALUD MENTAL DE CASTILLA Y LEON.

ENFERMERIA Y SALUD MENTAL

BURGOS 11 Y 12 DE NOVIEMBRE DE 2005.

CONCLUSIONES 

Las IV Jornadas tuvieron lugar en Burgos con la participación de 80 Profesionales de Enfermería del ámbito de la Salud Mental. El tema central fue el Estrés laboral, como repercute en nuestra vida diaria y laboral, estrategias de afrontamiento.

Mediante un Taller inicial y 6 Mesas de Trabajo se debatió sobre:

- ✓ El cambio del rol tradicional de la mujer en la sociedad, al empezar a incorporarse de forma activa a la vida laboral, social, política etc., teniendo que compatibilizar este nuevo rol con el rol tradicional de ama de casa, madre, esposa, hija etc.

La Ley de Conciliación Familiar y Laboral (Ley 39/1999) es un avance para que la mujer pueda desempeñar su trabajo, pero todavía es necesario adaptar roles personales y sociales.

Como soluciones se propusieron:

- **Importante que la mujer participe de forma activa en la vida social y laboral: asociaciones, colegios, actividades científicas... así como que siga reivindicando los derechos existentes y luche por conquistar otros nuevos.**
- **Escuchar lo que nos pasa y escuchar a los demás.**
- **Reconocer lo que nos pasa.**
- **Cuidarnos y cuidar a los demás.**

- **Trabajar menos pero MEJOR.**
- **Divertirse, sonreír aumenta la autoestima.**
- **Establecer equipos multidisciplinarios con una buena relación laboral.**
- **Ser asertivo.**

Hay unas fuentes de estrés extraorganizacionales pero el trabajo también nos provoca reacciones negativas.

- ✓ Se analizaron que sentimientos nos provocan nuestros enfermos y el convivir tan de cerca con los síntomas de la Patología Psiquiátrica.

Que hacer con el miedo, la rabia, la frustración, la ansiedad, la sensación de pérdida de tiempo, la irritabilidad, el recelo, el agotamiento físico y psíquico en nuestro trabajo?

Nos haría sentirnos más seguros:

- **Los Conocimientos y la Formación.**
- **El Reciclaje Continuo y Acreditado.**
- **Registrar actividades e incidencias.**
- **Trabajar con objetivos.**
- **Criterios unificados de resolución de conflictos.**
- **Fomentar el trabajo en equipo.**
- **Delegar tareas.**



- ✓ Cuando todo esto falla se nos propone el Programa RETORN programa innovador financiado por el Colegio de Enfermería de Barcelona y la Generalitat, dirigido a Profesionales con Problemas de Adaptación, Adicción o Mentales.

- ✓ Hubo un debate sobre la Formación de Enfermería:

Enfermería en la Convergencia Europea. Grado y Postgrado
La situación actual de las Especialidades de Enfermería.
El Proyecto de la Carrera Profesional.

Todo ello herramientas de progreso para nuestra profesión.
Momento importante y difícil, en el que debemos colaborar para que salga adelante.

- ✓ Marcándonos retos la ultima mesa trato sobre Investigación.

La Enfermería es un indagador pero la Enfermería de Salud Mental de manera especial porque explora las experiencias de las personas.
Es la base para mejorar y fundamentar la práctica y optimizar los cuidados.

Para hacer Investigación imprescindible y fundamental la Formación Continuada.

Después de estos dos días de trabajo intensos empezamos las Estrategias de Afrontamiento del Estrés:

Fuimos a degustar manjares burgaleses y a disfrutar de la hospitalidad y bien hacer de nuestros compañeros de Burgos. ¡Algunos hasta bailaron ¡



En medio de la fiesta hubo tiempo para ponerse un rato serio y entregar el premio a la Comunicación.

Como nos supo a poco todavía había más y a la mañana siguiente fuimos a ver a nuestros antepasados de Atapuerca, que nos hicieron pensar todo lo que somos capaces de conseguir juntos y poco a poco.



