



I CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA CONSULTAS HOSPITALARIAS Y ATENCIÓN PRIMARIA.

“Innovación en la práctica asistencial.
Humanización de los cuidados”

**Auditorio Museo de la Ciencia de Valladolid.
6, 7 y 8 de Marzo 2019.**

www.enfermerinnova.es



TÍTULO: UN BLOG PARA LOGRAR EL BIENESTAR: supervivientenovictima.blogspot.com

AUTORES: Cárdaba García, Rosa María *; Cárdaba García, I**, Martínez Piedra, J***. *Profesora asociada de la Facultad de Enfermería de Valladolid. **Matrona. Complejo hospitalario de Segovia. ***TES. SVB Segovia I.
rosacardaba@yahoo.es

INTRODUCCIÓN:

Internet se ha convertido en una fuente de información para usuarios de salud. Los blogs generados por profesionales sanitarios se engloban dentro del grupo de medios de comunicación especializados en información, además de ser un espacio de encuentro virtual.

La idea actual de la psicología positiva de categorizar a las personas que han sufrido una situación complicada y que han logrado superarla o convivir con ella, como supervivientes y no como víctimas, está muy presente en el blog.

OBJETIVOS:

Crear un blog de autoayuda con el fin de mejorar el bienestar físico, psíquico y social de usuarios de salud.

METODOLOGÍA:

Empleo del servidor Blogger de Google, que es un software para generar bitácoras de forma gratuita dentro del dominio “blogspot.com”.

Las etapas de creación del blog han sido:

1. Revisión de la bibliografía y la evidencia científica.
2. Planificación de la acción.
3. Diseño propiamente dicho.
4. Generación de contenido a través de entradas breves.
5. Evaluación de la calidad percibida por los usuarios y búsqueda de puntos débiles para mejorar.

RESULTADOS:

Se crea el blog supervivientenovictima.blogspot.com en diciembre de 2018, en el que se han publicado hasta la fecha 8 entradas. (Etiquetas: ansiedad, autoestima, bienestar e ideas suicidas). La entrada más seguida ha sido la denominada “¿Cuánto te quieres?”, que la han visualizado 43 usuarios. Hasta ahora no se han producido comentarios en el blog, pero si los ha habido en redes sociales (Twitter y Facebook), en las que se ha difundido. Dichos comentarios agradecen las entradas y muestran su capacidad de autoayuda.

CONCLUSIONES:

A la espera de realizar una evaluación más en profundidad tras 6 meses del inicio, se puede afirmar que la acogida ha sido positiva y que parece tratarse de una herramienta efectiva para el objetivo de lograr mejorar el bienestar de las personas.

