

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL,
PARA FAVORECER ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
EN EL CONTEXTO DEL COVID-19, DIRIGIDO AL PERSONAL
ADMINISTRATIVO DEL POSGRADO EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**

Trabajo Final de Investigación Aplicada sometido a la consideración del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias de la Enfermería para optar por el grado y título de Maestría Profesional de Enfermería en Salud Mental

Dylana Segura Navarrete

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2025

Dedicatoria y Agradecimientos

Dedico este Trabajo Final de Graduación al que SIEMPRE ESTÁ...al que NO FALLA...al que me unge con aceite fresco y me da las Fuerzas del Búfalo y me muestra SU PODER en mi debilidad, recordándome SIEMPRE que TODO obra para Bien para los que en ÉL CONFÍAN! A Él dedico no solo este trabajo.. sino mi vida entera.

Agradezco a mis profesoras de Salud Mental, especialmente a Mag. Mauren Araya y Mag. Marianela Espinoza, ambas grandes profesionales que fueron mi guía y apoyo en este proceso...

Gracias profe Nela por ser siempre un referente de profesionalismo y dedicación...

Gracias profe Mau por devolverme la confianza y por creer en mí...sin su apoyo incondicional este trabajo no hubiese sido posible.

Las palabras se escapan...pero el cariño y la admiración hacia ambas prevalecerá por siempre...Gracias profesoras!

Dyla

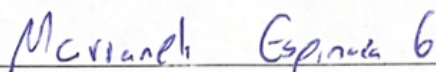
“Este trabajo final de investigación aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar por el grado y título de Maestría Profesional en Enfermería de Salud

Mental y Psiquiatría”



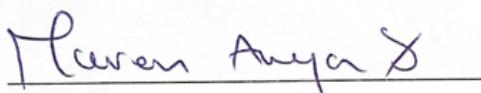
PhD. Elena Bustos Alfaro

Representante de la Decanatura Sistema de Estudios de Posgrado



Mag. Marianela Espinoza Guerrero

Profesora Guía



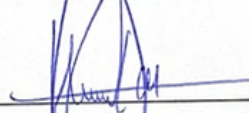
Mag. Maureen Araya Solís

Lectora



Mag. Olivier Quirós Maroto

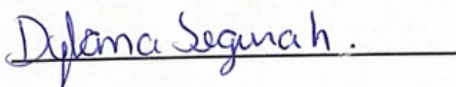
Lector



Mag. Carla González Cortés

Representante de la Directora del Programa de Posgrado

POSTULANTE



Dylana Segura Navarrete

Estudiante

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS	II
HOJA DE APROBACION	III
TABLA DE CONTENIDO	IV
TABLA DE ILUSTRACIONES	VI
RESUMEN	VII
SUMMARY	VIII
CAPÍTULO I.....	1
INTRODUCCIÓN	1
1. PUNTO DE PARTIDA.....	4
1.2 ¿Qué es Sistematizar?	4
1.3 ¿Por qué sistematizar la Práctica Realizada?	4
1.4 ¿Qué tenemos para desarrollar el Proceso de Sistematización?	5
CAPÍTULO II	7
2. LAS PREGUNTAS INICIALES	7
2.1 ¿Para qué Queremos Sistematizar? Objetivo de la Sistematización	7
2.3. Objetivo Académico	7
2.4 ¿Qué Experiencias Queremos Sistematizar? (Objeto de la Sistematización)	8
2.5 Eje de Sistematización	8
2.6 ¿Qué Fuentes de Información se tiene y cuáles se necesita?	9
3. CONTEXTO TEÓRICO	9
3.1 Salud Mental: Reto en el Contexto de la Pandemia	9
3.2 Promoción de la Salud Mental: Un Reto para la Salud Integral	10
3.3 Intervención en Enfermería desde el enfoque de Género	11
3.4 Concepto de Estrés	12
3.5 Afrontamiento del Estrés.....	14
3.6 Estrés Laboral.....	15
3.7 Teletrabajo.....	16
3.8 Teoría de Sistemas de Betty Neuman.....	16
4. CONTEXTO METODOLÓGICO	20
4.1 Enfoque Paradigmático	20
4.2 Proceso de Enfermería	21
4.3 La Dinámica Grupal como método de Intervención.....	24
4.4 Recolección de Información	25
4.5 Análisis de Datos	28
4.6 Consideraciones Éticas.....	28
4.7 Diseño del Perfil de Entrada	28
4.8 Diseño del Perfil de Salida	29
CAPÍTULO III.....	30

5.LA RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO	30
5.1 Justificación	30
5.2 Antecedentes	32
5.3 Problemas de la Intervención	36
5.4 Objetivos	37
5.5 Imagen Objetivo.....	37
5.6 Contexto de la Experiencia.....	38
5.7 Coordinaciones Pertinentes.....	38
5.8 Cronograma Del Proceso Vivido.....	39
6. INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL.....	41
6.1 Pre intervención: pre test.....	41
6.2 Caracterización de la población.....	41
6.3 Descripción de la intervención de enfermería en salud mental	41
6.4 Los Facilitadores y el Proceso Vivido.....	56
IV CAPÍTULO REFLEXIONES DE FONDO	57
V CAPÍTULO	65
PUNTOS DE LLEGADA CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS.....	75

TABLA DE ILUSTRACIONES

IMAGEN 1. Activación Fisiológica del estrés.....	13
IMAGEN 2. Activación Fisiológica Disfuncional.....	14
IMAGEN 3. Sesión 1 del taller “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta pandemia”.....	42
IMAGEN 4. Dinámica de presentación.....	42
IMAGEN 5. Mecanismo del Estrés.....	42
IMAGEN 6. Reacciones al Estrés.....	44
IMAGEN 7. Conceptualización del Síndrome de Burnout.....	46
IMAGEN 8. Modelo ABC.....	52

Resumen

El presente Trabajo Final de Graduación, tiene como objetivo realizar una Intervención de Enfermería en Salud Mental, basada en la dinámica de grupos y en la Teoría de Betty Neuman para el fortalecimiento de Estrategias de Afrontamiento del estrés, bajo el contexto de la pandemia de COVID-19, en el personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica, durante el segundo semestre del 2020; para ello la intervención se fundamenta en elementos de la dinámica grupal, el género, la Terapia Racional Emotiva Conductual, así como en el paradigma de la Integración y la teorizante de Betty Neuman; todo lo anterior establecido en el Proceso de Atención de Enfermería; piedra angular de este proceso interventor. La población participante estuvo integrada por 6 personas (5 mujeres y 1 hombre), con edades desde los 25 a los 59 años respectivamente. Metodología: Tomando como base el proceso de sistematización propuesto por Jara (2018) se sistematiza la experiencia tanto de la facilitadora como por los participantes. Discusión: A partir de la teorizante de Newman se evidencia en el sistema-cliente un reconocimiento de la alteración de las líneas normales y flexibles de defensa de los (as) participantes como respuesta a agentes externos y laborales potenciados por el contexto de la pandemia, los cuales a su vez se manifiestan en alteraciones físicas, psíquicas y comportamentales que influyen en la interacción con el medio social y/o familiar. Conclusión: Las (as) participantes identifican los pensamientos generados a partir de los agentes estresores en el contexto de la pandemia, determinan e identifican la influencia de los mismos en el sistema cliente y elaboran estrategias de afrontamiento a partir del Modelo ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Palabras clave

Enfermería, Salud Mental, Estrés, Estrés Laboral, Modelo de Sistemas de Betty Neuman, Paradigma de la Integración, , Estrategias de Afrontamiento, Terapia Racional Emotiva Conductual, Modelo ABC.

Summary

The objective of this Final Graduation Project is to carry out a Nursing Intervention in Mental Health, based on group dynamics and Betty Neuman's Theory for the strengthening of Stress Coping Strategies, under the context of the COVID-19 pandemic, in the administrative staff of the Postgraduate Program in Nursing Sciences of the University of Costa Rica. during the second half of 2020; for this, the intervention is based on elements of group dynamics, gender, Rational Emotive Behavioral Therapy, as well as on the paradigm of Integration and the theorizing of Betty Neuman; all of the above established in the Nursing Care Process; cornerstone of this intervening process. The participating population was made up of 6 people (5 women and 1 man), aged from 25 to 59 years respectively. Methodology: Based on the systematization process proposed by Jara (2018), the experience of both the facilitator and the participants is systematized. Discussion: Based on Newman's theorizer, there is evidence in the client-system of a recognition of the alteration of the normal and flexible lines of defense of the participants as a response to external and labor agents enhanced by the context of the pandemic, which in turn are manifested in physical, psychological and behavioral alterations that influence the interaction with the social and/or family environment. Conclusion: The participants identify the thoughts generated from the stressors in the context of the pandemic, determine and identify their influence on the client system and elaborate coping strategies based on the ABC Model of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT).

Keywords

Betty Neuman's Systems Model, Integration Paradigm, Coping Strategies, Rational Emotive Behavioral Therapy, Mental Health, Stress, Work Stress, Betty Neuman's Systems Model, Mental Health, Stress.

CAPÍTULO I

Introducción

El presente documento corresponde al trabajo final de graduación para optar por el grado de Maestría de Enfermería en Salud Mental, a través de una intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento del estrés en el contexto de COVID-19 dirigido al personal administrativo del posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica.

Tal como lo señala la Organización Mundial de la Salud “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo como la ausencia de enfermedad u afecciones” (OMS, 2018). Dentro de este concepto la OMS configura la salud mental; la cual es determinada por una serie de elementos sociociales y económicos que deben ser abordados mediante estrategias integrales de promoción, prevención, tratamiento y recuperación.(OMS, 2018).

Aunado a ello, la OMS (2022) en su último Plan de Acción Integral sobre de Salud Mental 2013-2030 menciona como los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, dentro de los cuales se incluyen las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad.

Con la aparición del coronavirus (COVID-19) en diciembre de 2019, el entorno mundial se vio expuesto a múltiples cambios, tanto económicos, como demográficos, culturales, políticos y sociales. Según este mismo ente, con la pandemia se vieron afectadas más de 19,187,943 personas alrededor del mundo, estableciendo consigo de forma imperativa la readaptación de la población mundial a estilos de vida de menor exposición social. Respecto a este “aislamiento social” Liesa y Vived, (2010) señalan como el mismo puede afectar directamente no solo la salud física, sino también generar un impacto económico y psicológico de los individuos.

El aislamiento social trajo consigo adaptaciones laborales y sociales que implicaron cambios extremos en las condiciones y estilos de vida de la población alrededor del mundo; a lo cual nuestro país no fue la excepción. El uso de la tecnología a distancia a nivel educativo y

productivo resultó ser la medida instaurada para hacerle frente a los embates de la pandemia, siendo el teletrabajo y la educación en línea los aliados para prevenir el contagio.

En Costa Rica, tanto instituciones públicas como privadas se adhirieron a la figura laboral de teletrabajo durante la pandemia, el cual según señala el Ministerio de Trabajo (2023), busca apoyar los procesos de modernización organizacional, el aumento en la productividad, la mejora en la calidad de los servicios, la reducción de costos, la inclusión social, el equilibrio entre la vida laboral y personal de los trabajadores, la movilidad urbana y la protección al medio ambiente. Sin embargo, Golden (2008) señala como el teletrabajo también puede traer implícito un sentimiento de aislamiento, lo cual está relacionado con un menor desempeño laboral, mayor desconfianza de las habilidades y conocimientos (como se cita en Guadamuz, 2022).

Asimismo, se concuerda con Guadamuz (2022), al señalar el impacto negativo tanto en la salud mental como en el desempeño laboral que implica el cambiar la dinámica de la vida de las personas, enfatizando la autora, en dejar de realizar actividades que usualmente se acostumbraba, en convivir con un nuevo virus, así como el pasar de trabajar en una oficina relacionándose con otras personas, a tener que permanecer en aislamiento por las condiciones de salud pública del momento y entrar en una modalidad de teletrabajo. Todo lo anterior, creando un escenario ideal para lo que Eby y Brown (2010) denominan una activación fisiológica disfuncional del estrés.

A partir de este contexto, surge la necesidad de abordar al sujeto desde una perspectiva particular, holista, integral y sistémica, evitando caer en generalidades, aislamientos y anacronismos con los que comúnmente se realizan algunos estudios. Este abordaje enfoca al individuo desde una perspectiva sistémica, basados en Betty Newman la cual define al sujeto, como: “un sistema dinámico porque está basado en la continua relación entre el cliente, el entorno y los factores estresantes, los cuales tienen potencial para crear una reacción sintomática del estrés o afectar la reconstitución seguida el tratamiento” (Newman & Fawcett 2002, p. 14)

Neuman visualiza a la enfermera como un actor principal junto con el cliente, donde la misma analiza todas las variables del entorno interno y externo del cliente y determina su influencia con el estrés. Este modelo trata de explicar cómo el “sistema cliente” se adapta a su entorno en el cual se desenvuelve o bien modifica el mismo, en respuesta ante los diferentes estresores.

Bajo esta línea de acción, es que se aborda el estrés en el personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica; ya que, el mismo es un tema

que requiere de la vinculación de aspectos tanto físicos como psíquicos; basando el abordaje en las necesidades reales y sentidas de cada una de las personas participantes. Por todo lo anterior, surge el imperativo un proceso de sistematización exhaustivo de las variables u elementos que intervienen en la vivencia del estrés dentro del marco de la pandemia de COVID-19.

Con el pasar del tiempo, el concepto de sistematización ha emergido con cambios cualitativos importantes, a los cuales las investigaciones de Enfermería en Salud Mental se han abocado, tomando en cuenta la completud de las dimensiones que lo conforman.

La sistematización de experiencias va a representar un instrumento privilegiado de cuestionamiento y de búsqueda alternativa a los métodos ortodoxos (positivistas) que dominan el campo de la investigación y la evaluación educativa (Jara, 2018). Bajo esta perspectiva, en el presente trabajo se pretende generar una pauta de acción precisa en la población de estudio, de manera que se logre establecer un punto de referencia para futuros abordajes en esta población.

Esta intervención no solo determina la influencia de las distintas categorías involucradas en la vivencia del estrés dentro del contexto de la pandemia, sino que las aborda de una forma sistemática e integral; brindando énfasis a elementos importantes de la salud mental del personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería. Para efectos de esta intervención, se procede a realizar un diagnóstico preliminar en donde se evidencian los factores y elementos que intervienen de forma positiva y negativa en el manejo del estrés de las personas participantes. Una vez realizada esta etapa diagnóstica, se establecen las dimensiones respectivas para el abordaje del estrés en el contexto de la pandemia y posteriormente se realizó la sistematización respectiva de la experiencia.

1. Punto de Partida

1.2 ¿Qué es Sistematizar?

Sistematizar tal como explica Jara (2018), es recuperar y reflexionar sobre las experiencias como fuente de conocimiento de lo social para la transformación de la realidad.

Asimismo, el autor es enfático en diferenciar la sistematización de información, de sistematización de experiencias; ya que la primera resulta de un ordenamiento, clasificación y catalogación de diferentes datos, variables. Bajo esta línea, la sistematización de información implica todo un esfuerzo cualitativo de realizar exactamente lo mismo, pero con procesos socios-históricos, que abarcan dimensiones tanto subjetivas como objetivas (Jara, 2018), lo cual genera mayor cautela en el proceso.

Cabe señalar, que al sistematizar, lo que se pretende es un análisis global de todas las dimensiones que intervienen en la experiencia, tal como lo señaló el autor, se deben de tomar en cuenta variables objetivas y subjetivas, contexto socio-histórico, político y económico en el cual se aborda a la persona. En nuestro caso en particular, todas y cada una de estas categorías van a repercutir directa e indirectamente en el afrontamiento del estrés del personal administrativo del posgrado; de ahí la necesidad de su abordaje.

Finalmente, surge necesario señalar la naturaleza dialéctica y bidireccional de la sistematización que señala Noguera (2019), en donde al sistematizar se genera un espacio de conocimiento significativo, interpretación crítica y búsqueda de soluciones de forma conjunta entre el facilitador, las personas y los grupos, todo ello desde una perspectiva transformadora alimentada de materia y energía de su entorno humano/social.

1.3 ¿Por qué sistematizar la Práctica Realizada?

Tal como lo señala Jara, la sistematización de experiencias busca una reflexión tanto desde una vivencia individual, como y colectiva; una reconstrucción ordenada de lo que sucedió en ella, una mirada crítica de la experiencia y producción de conocimientos (Jara, 2018).

A partir de ello, continúa el autor, la sistematización intenta dilucidar el significado que el proceso ha tenido para los participantes. Asimismo, al sistematizar se favorece el intercambio

de experiencias y conocimiento para tener una mejor comprensión del equipo sobre su propio trabajo; para adquirir elementos teóricos a partir de la práctica o bien para mejorarla (Jara, 2018).

En el caso específico de la presente sistematización, lo que se requiere es reflexionar acerca de los elementos y categorías que promueven y potencian el estrés en el personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería dentro del contexto de la pandemia; es conocer de forma directa ¿cómo viven ellos(as) esta experiencia, ¿cuáles son sus factores protectores y no protectores? ¿podemos nosotros funcionarios sanitarios, potenciar los primeros y disminuir los segundos? ¿Cuáles medidas de afrontamiento utilizan los funcionarios(as) contra el estrés?, ¿cómo se adaptan a la modalidad del teletrabajo? ¿Es importante el acompañamiento psicológico? ¿Se afecta su capacidad laboral bajo la modalidad de teletrabajo impuesta por un contexto de pandemia?

Para lograr todo lo anterior, se contó con una etapa diagnóstica, en la que se hizo uso de una entrevista semiestructurada, además de revisión bibliográfica y diarios de campo.

1.4 ¿Qué tenemos para desarrollar el Proceso de Sistematización?

Este proceso de sistematización se desarrolla a partir de las experiencias de la facilitadora y las personas funcionarias administrativas de la Escuela de Enfermería del Posgrado en Ciencias de la Enfermería, que fueron participantes de la Intervención de Enfermería en Salud Mental, para favorecer estrategias de afrontamiento del estrés en el contexto del COVID-19. Este encuentro entre participantes y facilitadora resultó en un espacio de sentires y pensares, una experiencia dialéctica de crecimiento y aprendizaje.

En el proceso de intervención se llevó a cabo una planeación previa de cada sesión y un registro detallado del comportamiento de las mismas; ya que tal como menciona Jara (2018): “lo importante para poder sistematizar esa experiencia es poder contar con registros que documenten todo ello y que hayan sido elaborados al calor de las circunstancias, conforme se van realizando las acciones, sea de forma intencional para su posterior utilización”. (como se cita en Noguera, 2019, p.170).

Con respecto a los instrumentos utilizados para recabar información se pueden citar:

1. Perfil de entrada y perfil de salida de los participantes de la Intervención
2. Planificación de cada intervención de enfermería en salud mental
3. Diarios de campo de cada sesión, en donde se llevó control de asistencia, objetivos de la sesión, actividades y objetivos u situaciones emergentes
4. Revisión de fuentes bibliográficas para el sustento teórico de la intervención
5. Presentación de los avances en las lecciones de "sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género" a cargo de MSc. Rebeca Gómez

CAPÍTULO II

2. Las Preguntas Iniciales

2.1 ¿Para qué Queremos Sistematizar? Objetivo de la Sistematización

El presente trabajo pretende sistematizar las experiencias de las personas funcionarias administrativas del Posgrado en Ciencias de la Enfermería; con el fin de evidenciar la necesidad de trabajar el estrés generado en ellos en la ejecución de sus labores bajo la modalidad de “teletrabajo” en el marco de la pandemia COVID-19. Ello debido a las demandas emocionales y psicológicas que surgen en esta modalidad y bajo este contexto.

Con esta intervención, se pretende pasar, tal como lo señala Quiroz (1979) “de una práctica social espontánea a una praxis científica” (como se cita en Jara, 2018, p.32). La autora continúa señalando como “Praxis científica significa igualmente participar en la transformación de la realidad y buscar la forma que esta vivencia o experiencia enriquezca el conocimiento, para que la acción transformadora sea cada vez más dinámica y eficiente” (Quiroz 1979, como se cita en Jara, 2018, p. 32)

En el marco de la situación epidemiológica actual, el personal que se encuentra bajo la modalidad de teletrabajo es eximido de abordajes u atenciones a su salud mental; ello debido a que se ubican dentro de un “área de seguridad”, el cual es su hogar; privándoles del acompañamiento oportuno y preciso que se necesita en este contexto de necesidad y de soporte emocional. A partir de ello, se presentan los siguientes objetivos:

2.3. Objetivo Académico

Contribuir a la construcción del conocimiento en el manejo del estrés, a partir de la sistematización de experiencias del personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica.

Posicionar la Enfermería en Salud Mental, mediante el abordaje integral del estrés en el personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica.

2.4 ¿Qué Experiencias Queremos Sistematizar? (Objeto de la Sistematización)

El presente trabajo tiene como objeto de sistematización las experiencias y manifestaciones de estrés experimentadas por el personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica que se encuentran en la modalidad de teletrabajo; las categorías que influyen en el afrontamiento adaptativo o desadaptativo del mismo, analizadas desde la perspectiva de Betty Newman.

Bajo esta línea, se pretende sistematizar todos aquellos elementos externos e internos que influyen directa e indirectamente en la vivencia del estrés de esta población, ya que tal como lo señala Jara (2018), para transformar la realidad hay que comprenderla y para ello es necesario el intercambio crítico de aprendizajes, producto del encuentro entre las sistematizaciones de varias experiencias; el cual no busca clasificarlas ni compararlas exteriormente, sino relacionarlas y confrontarlas en un nivel más profundo de análisis y reflexión.

2.5 Eje de Sistematización

Determinar el eje temático es de vital importancia para que el facilitador de la experiencia “no se pierda” dentro del proceso (Jara, 2018, p.147). Bajo esta línea, el eje temático de la investigación viene a ser el hilo conductor, la piedra angular sobre la cual se edificará la sistematización.

Surge importante señalar, la diferenciación que Jara (2018), propone con respecto a la sistematización de información y la sistematización de experiencias; siendo la primera el ordenamiento, clasificación y catalogación de los distintos datos, en contraste con la segunda que se refiere a la sistematización de procesos históricos y complejos en los que intervienen distintos actores en un contexto económico, social y cultural determinado y en situaciones organizativas o institucionales particulares.

En la presente intervención el eje de sistematización lo conforman las experiencias, tanto de las personas participantes, como de la facilitadora, en torno a las estrategias de afrontamiento del estrés en el contexto de la pandemia del COVID-19, las cuales en conjunto con los aportes teóricos establecerán un escenario idóneo para el Proceso de Enfermería en Salud Mental.

2.6 ¿Qué Fuentes de Información se tiene y cuáles se necesita?

Se identifican fuentes bibliográficas concernientes al tema de manejo y afrontamiento del estrés, así como de teorizantes como la de Newman que ofrecen todo un aporte claro y específico para la temática que nos atañe. Asimismo, se dispone de la guía de Jara (2018), para llevar a cabo el proceso de sistematización en concordancia con la pauta respectiva.

Bajo esta línea, el uso de la bitácora resultó en un insumo importante que al ser contrastado con la teoría y establecer la línea del proceso de intervención.

A continuación, se detalla el contexto teórico bajo el cual se fundamenta la presente investigación:

3. Contexto Teórico

3.1 Salud Mental: Reto en el Contexto de la Pandemia

Tal como lo define la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad, es pues, una parte intrínseca de nuestra salud y bienestar individuales y colectivos. En este informe, la OMS (2022), destaca la necesidad de intensificar la integración de la salud mental en la atención primaria en salud, enfocándose tanto en la prevención de trastornos mentales, como en el ejercicio de los Derechos Humanos, en el acceso a una atención de calidad y en la participación social sin estigmas ni discriminación; generando con ello una reducción del sufrimiento, preservación de la dignidad de las personas e impulso al desarrollo de las comunidades y sociedades alrededor del mundo.

El enfoque preventivo de la Salud Mental que promueve la OMS (2022) fue justo el abordaje que se pretendió con esta intervención en enfermería en Salud Mental; ya que esta se basa en la creación de espacios digitales seguros de expresión de sentimientos y emociones entre las personas participantes y la facilitadora, así como la generación e implementación de estrategias de afrontamiento al estrés ante la pandemia, la cual figuró como temática principal dentro de las intervenciones.

Lo anterior, derivó en todo un reto tanto para los participantes como para la facilitadora, al encontrarse ambos en un contexto epidemiológico incierto, en donde familiares, amigos y compañeros de trabajo resultaban internados e incluso fallecían a causa de la COVID-19; en donde para muchos la limpieza pasó de ser un hábito a una obsesión (Prestia, et al 2020, citado

en Rojas & Sánchez, 2021) y en donde los gestos u expresiones corporales de afinidad, amor o cariño eran limitadas por el temor al contagio. A todo ello se le suma el hacinamiento en los hogares y la promiscuidad habitacional (Huerta-González, 2020), así como la necesidad de soporte tecnológico para realizar las actividades laborales, educativas y recreativas, lo cual si no se cuenta con un “entrenamiento previo” puede resultar en un generador de estrés, frustración, ansiedad, entre otros (Weil & Rosen, 1997 citado en Salanova, 2007).

3.2 Promoción de la Salud Mental: Un Reto para la Salud Integral

La Política Nacional de Salud Mental 2012-2021 define la salud mental como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente. (Ministerio de Salud, 2012)

La salud mental, señala esta Política puede asociarse también a particularidades de la persona tal como los estilos de afrontamiento, la competencia (afrontamiento eficaz, el dominio del entorno y la autoeficacia) y la aspiración; siendo estas características de un sujeto mentalmente sano que se percibe interesado en el entorno, participa en actividades motivadoras y busca su proyección por medios significativos (Ministerio de Salud, 2012)

Tal como lo señala Noguera (2019), la promoción de la salud mental constituye una de las tareas primordiales para la enfermería en el contexto actual.

Bajo esta línea, Stuart & Laraia (2006), señalan cómo el modelo de prevención de enfermería hace hincapié en la importancia de la promoción de la salud mental centrándose en los factores de riesgo, los factores de protección, la vulnerabilidad y la respuesta humana.

Asimismo, el modelo de prevención de enfermería asume la multicausalidad de los problemas, siendo la vulnerabilidad una constante en la población, generando consecuencias como incapacidades y otros problemas. (Stuart & Laraia, 2006).

Es por ello pertinente en todo proceso de valoración y abordaje en Salud Mental, tomar en cuenta tanto los factores protectores como en los factores de riesgo del individuo que mencionan las autoras. Al respecto los definen de la siguiente manera:

Factores de riesgo: son las características de una persona, que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar un trastorno. Existen, asimismo factores de riesgo inmodificables como el sexo

y los antecedentes familiares mientras que otros pueden ser modificados (ejemplo: falta de apoyo social, incapacidad para leer). Las autoras señalan que muchos riesgos biológicos surgen como producto de la interacción entre factores (ambientales, psicosociales y biológicos) y como modificando los dos primeros se puede alterar este proceso, tal es el caso de los genes que contribuyen a una enfermedad mental. (Stuart & Laraia, 2006)

Factores protectores: Se refieren a los recursos y/o mecanismos de afrontamiento que pueden mejorar la respuesta al estrés de un sujeto, produciendo una conducta adaptativa. Influyen de forma significativa en los factores de riesgo y posee una alta capacidad de alterarlos.

Es por ello, que esta Intervención en enfermería en Salud Mental, realiza en su etapa diagnóstica una revisión integral del participante, para así determinar estos factores y abordarlos según las necesidades particulares de cada uno respectivamente.

3.3 Intervención en Enfermería desde el enfoque de Género

Para desarrollar una adecuada Intervención de Enfermería en Salud Mental no se debe dejar de lado el tema de género. El género es un elemento que inevitablemente influye en cómo la persona evalúa su entorno, y cómo esta persona desarrolló y desarrolla habilidades adecuadas para enfrentar las demandas del entorno. Resulta importante en el momento de realizar la intervención tomar en cuenta todos esos papeles, costumbres y habilidades que la sociedad patriarcal espera del género femenino y masculino, así como su participación en los diferentes escenarios sociales. Lamas (1996) al respecto señala: “Estos papeles, que marcan la diferente participación de los hombres y las mujeres en las instituciones sociales, económicas, políticas y religiosas, incluyen las actitudes, valores y expectativas que una sociedad dada conceptualiza como femeninos o masculinos” (pág. 16).

Según Lamas (1996), desde la perspectiva psicológica, el género es una categoría en donde convergen tres instancias básicas: la asignación de género, la identidad de género y el papel de género.

Con respecto a la asignación de género, el autor señala que se realiza al nacimiento del individuo, tomando como base la apariencia física de sus genitales (Lamas, 1996). Por su parte, en la identidad de género, se evidencia como el menor estructura su experiencia vital; identificándose -según su género- en todas sus comportamientos, sentimientos o actitudes. Finalmente, refiriéndose a el papel de género, Lamas (1996), señala que este se forma a partir

de lo establecido socialmente como normas sobre el comportamiento de lo que pertenece a lo femenino y lo que pertenece a lo masculino.

La dicotomía masculino-femenino establece estereotipos, las más de las veces rígidos, que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación de género.

De lo anterior, se debe dar importancia a desaprender todas estas conductas, esto se debe realizar mediante un proceso cognitivo-conductual en donde la persona modifique todos estos estereotipos y costumbres tan interiorizados para lograr enfrentarse a su entorno de forma adecuada. En el caso específico de los participantes de la intervención, el tema de los roles atribuidos y asumidos antes de la pandemia y en el transcurso de esta, fue un objetivo emergente que se trabajó con apertura y receptividad entre los participantes.

3.4 Concepto de Estrés

Navinés et al. (2016) define el estrés como un término utilizado para denominar el estado de activación biológica anti-homeostática que se produce cuando el organismo fracasa en sus intentos de adaptarse a las demandas de su entorno inmediato. Es decir, esta respuesta del organismo se presenta cuando las capacidades del individuo no son suficientes para hacerle frente al entorno u ambiente en el que se encuentra, derivando en una respuesta biológica importante en el organismo que la manifiesta, la cual a su vez producirá respuestas cognitivas y conductuales en el mismo.

Por otra parte, la exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo"; o que conlleve a efectos necesariamente negativos, sólo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo. En los momentos iniciales estos trastornos son relativamente leves, lo cual se debe a que antes que se desarrolle un trastorno importante, el organismo emite señales que permiten ponerse en guardia y prevenir el desarrollo de problemas más importantes (Navinés et al., 2016).

Asimismo, los autores señalan entre los principales efectos del estrés:

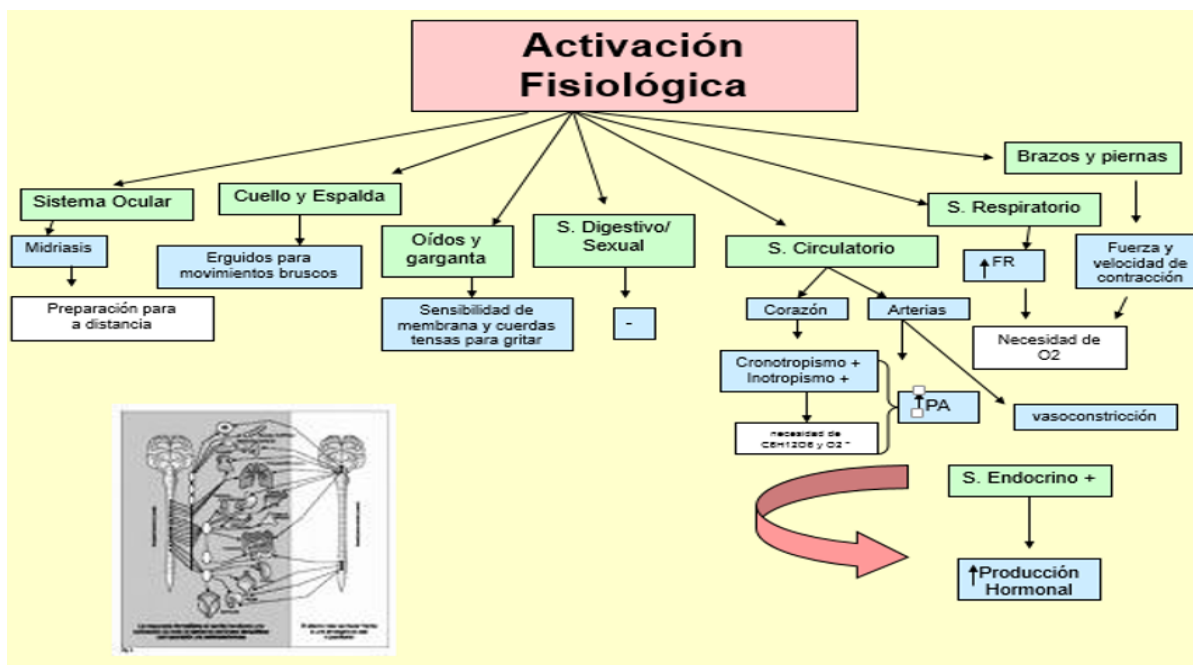
Fisiológicos: Aumento de la tasa cardiaca, la presión arterial, la sudoración, del ritmo respiratorio, la tensión muscular, así como de los niveles de adrenalina y noradrenalina. Incremento de los niveles de azúcar en la sangre. Disminución del riego sanguíneo

periférico y de la actuación del sistema digestivo. Incremento del metabolismo basal, del colesterol y liberación de ácidos grasos en la sangre. Aumento de los niveles de corticoides. Inhibición del sistema inmunológico. Dificultad para respirar. Sensación de nudo en la garganta. Sequedad en la boca. Dilatación de las pupilas.

Cognitivos: Preocupaciones. Dificultad para la toma de decisiones. Sensación de confusión. Incapacidad para concentrarse. Dificultades para dirigir la atención. Sentimiento por falta de control, “Estrechamiento” de la atención. Desorientación. Olvidos frecuentes. Bloqueos mentales. Hipersensibilidad a la crítica.

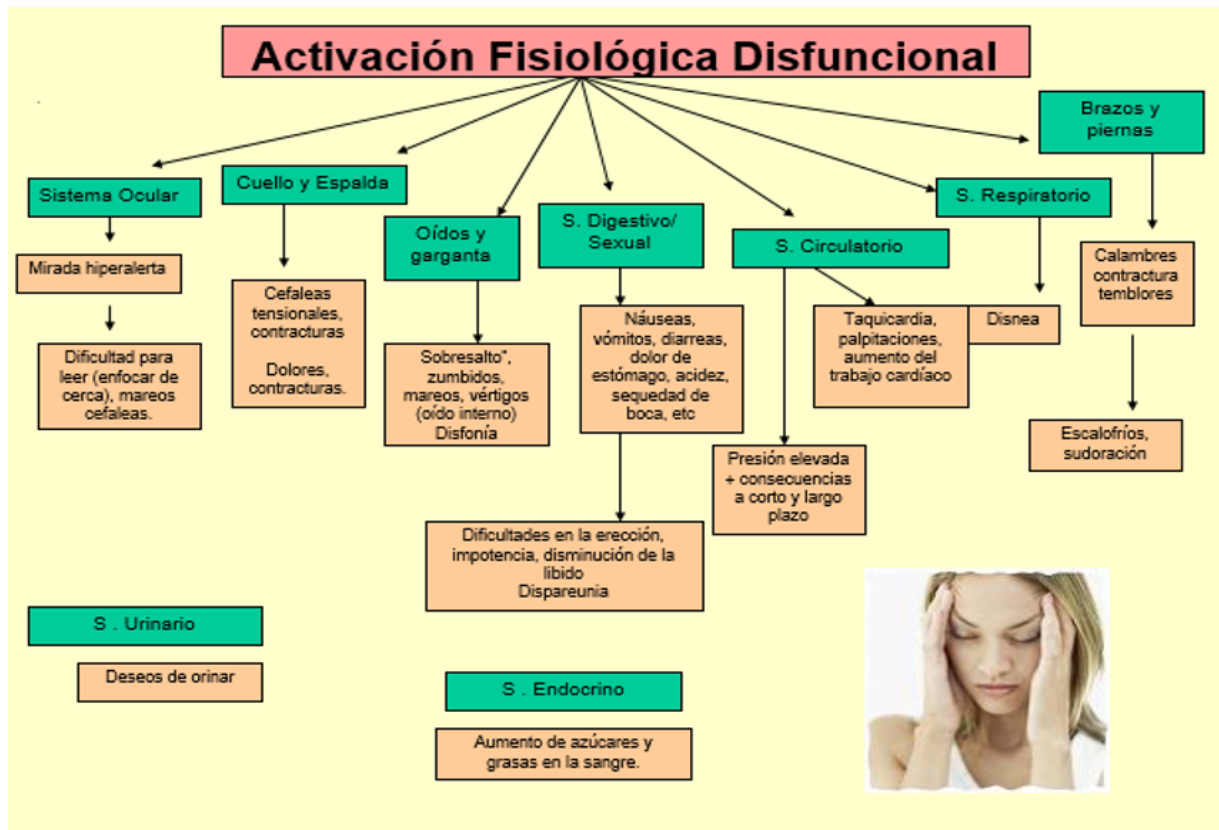
Motores: Hablar rápido. Temblores. Tartamudeo. Voz entrecortada. Imprecisión. Precipitaciones. Explosiones emocionales. Predisposición a accidentes. Consumo de drogas (psicofármacos, alcohol, café). Comer en exceso o inapetencia. Bostezos. Trastornos del sueño. (ver gráfico #1 y gráfico #2) ((Navinés et al., 2016, p.364-365)

Imagen #1. ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA DE ESTRÉS



Fuente: (Navinés et al., 2016)

Imagen #2. ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA DISFUNCIONAL



Fuente: (Navinés et al., 2016)

Por su parte Eby & Brown (2010) establecen como el afrontamiento ineficaz es un diagnóstico común de enfermería en personas con activación fisiológica disfuncional del estrés, en donde las personas no logran realizar una valoración de los agentes estresantes y optan por elecciones inadecuadas de respuestas ante los mismos. Ante ello Lazarus & Folkman (1991) apuestan a la “reestructuración cognitiva” como una manera de “enfrentar” las demandas del entorno; sustituyendo las creencias irracionales por afirmaciones adaptativas y positivas.

3.5 Afrontamiento del Estrés

Tal como lo señala Eby & Brown (2010) el afrontamiento al estrés se da por una serie de mecanismos y respuestas, las cuales pueden ser adaptativas (conducta que mantiene la integridad del individuo); o bien desadaptativas (conducta no saludable que altera la integridad del individuo).

Asimismo, Noguera (2019) mencionando a Sandin (2003), define el afrontamiento como una serie de esfuerzos conductuales y cognitivos que las personas ejecutan para hacerle frente a las demandas externas e internas o bien situaciones que generen estrés.

Bajo esta línea, Lazarus & Folkman (1991) plantean las siguientes estrategias para hacerle frente al estrés:

- a. *Centrado en el Problema*: Identifica el problema, planifica una respuesta y trabaja sobre ella en forma activa.
- b. *Centrado en la Emoción*: Busca su equilibrio en el aspecto emocional por medio del apoyo social, se acude a la fe o negando la situación problema.
- c. *Estilo Evitativo*: Se presenta el desentendimiento conductual y mental, dejan de intervenir en la situación problema.

Lo anterior pone en evidencia, que la capacidad de adaptación al estrés de cada persona puede ser diferente y en los procesos de intervención de enfermería estas variables deben ser tomadas en cuenta para un abordaje efectivo. Eby & Brown (2010), señalan como parte importante de la promoción de la salud, el fomentar en el paciente habilidades de afrontamiento adaptativas, que es justamente lo que se pretende con esta intervención.

3.6 Estrés Laboral

La prevalencia de estrés en el trabajo y sus implicaciones para la salud física y mental de los individuos y la calidad de vida en general, es una preocupación que crece día con día, debido a las fuertes exigencias de la sociedad actual.

Tal como lo señala Bellido et al. (2022), el estrés laboral es un fenómeno multifactorial que pueden afectar la salud de los funcionarios u colaboradores de cualquier organización, así también, puede definirse como aquella respuesta del sujeto a elementos de un entorno inadecuado aplicado por las organizaciones.

De esta forma, continúan los autores, el estrés laboral es una condición que puede afectar a cualquier ser humano, independiente de su género, raza o puesto dentro de la organización. Asimismo, el estrés es de naturaleza multifactorial, manifestándose de diversas maneras que pueden incluir situaciones rutinarias, descontento por las funciones laborales, exceso de tareas, presión de los supervisores, inconformidad salarial, ergonomía de los puestos de trabajo, etc,

lo cual deriva -continúan los autores- en una baja productividad, riesgos en el trabajo y de la salud entre otros. (Bellido et al., 2022)

El estrés percibido en el trabajo responde a un proceso de adaptación a estresores mantenidos en el tiempo y percibidos por el organismo del individuo, afectando directamente su condición de salud, el cual percibe de forma particular los estímulos estresores; es decir la vivencia del estrés puede variar de una persona a otra, ya que la percepción va a depender de elementos como la personalidad y características propias de cada persona. (Bellido et al., 2022)

Por tanto, el abordaje del estrés debe incluir un diagnóstico previo de los sentires y de las percepciones de los participantes, para de esta forma conocer de forma específica la realidad de cada uno, generando una intervención adecuada a su propio contexto.

3.7 Teletrabajo

Según decreto 39225 el teletrabajo puede ser definido como:

La prestación de servicios de carácter no presencial fuera de las instalaciones del patrono, en virtud de la cual un trabajador puede desarrollar su jornada laboral desde su propio domicilio, centro que se destine para tal fin, o en trabajos de campo, mediante el uso de medios telemáticos.

Está de más mencionar, que en apego al supracitado acuerdo, los funcionarios de las empresas deben tener las plataformas y equipos necesarios para desempeñar su labor, así como también el ambiente idóneo para realizarlo.

A partir de todo lo anterior, las entidades públicas y privadas plantean justificaciones y requisitos para que, a raíz de la pandemia, su modalidad productiva cambie, migrando al teletrabajo. Tal es el caso de las personas participantes de esta intervención.

3.8 Teoría de Sistemas de Betty Neuman

El modelo de Neuman, basa sus bases teóricas en la teoría de Sistemas y la teoría de la Gestalt; de la primera toma conceptos la de sistemas abiertos y su interacción entre sí formando una compleja organización y de la segunda conceptos como la capacidad de “regulación” u proceso de homeostasis que busca el sistema para regularse y mantenerse en equilibrio (Marriner-Tomey, 1994).

Esta búsqueda de equilibrio y estabilidad, señala Noguera (2019) mencionando a Neuman, es considerada por la teórica, como dinámica y permite al sistema afrontar de manera exitosa los elementos estresores, manteniendo un estado óptimo de salud.

Dentro de los conceptos básicos de la teorizante Marriner-Tomey (1994) señala:

a-Aproximación Integral al paciente: El modelo de Neuman es un método abierto y dinámico, que busca la unificación para definir problemas de enfermería y que da importancia a la interacción de éste con su entorno; es decir, el paciente como sistema puede ser una persona, una familia, un grupo una comunidad o un acontecimiento.

b- Concepto Integral: Neuman visualiza al paciente como un todo, en donde las partes se encuentran en interacción dinámica. Dentro del modelo se incluyen en el sistema paciente las variables psicológicas, fisiológicas, evolutivas, socioculturales y espirituales.

c- Sistema Abierto: Se refiere al tipo de sistema en donde los elementos intercambian energía dentro de su organización. El estrés y la reacción de la persona frente a este es un claro ejemplo de un sistema abierto.

d- Entorno: Está constituido por fuerzas internas y externas que afectan al paciente y las cuales pueden ser afectadas por este último de igual forma.

e- Entorno Creado: Se refiere a la movilización inconsciente que realiza el paciente de todas las variables del sistema para lograr integración, estabilidad e integridad del mismo.

f- Contenido: Se encuentra constituido por variables psicológicas, fisiológicas, socioculturales, evolutivas y espirituales de la persona en su interacción con el entorno y que representa el sistema completo del paciente.

g- Estructura Básica: Se encuentra conformada por todas las variables como factores de supervivencia comunes de toda persona, así como características individuales de cada uno, en el diagrama de Neuman, se visualiza en el centro y representa recursos energéticos y factores de supervivencia básicos del paciente.

h- Proceso o función: Se refiere al intercambio de energía, de materia e información con el entorno y la interacción entre las partes y subpartes del sistema persona. Neuman

señala -según la autora- que todo sistema vivo tiende a moverse en busca de integridad, estabilidad, bienestar y negentropía.

i- Entrada y Salida: Es el intercambio dinámico de energía, información y materia entre el hombre y su entorno y que se encuentra en cualquier momento entrando y saliendo del sistema

j- Retroalimentación: Se refiere al proceso por el cual la información, la materia o la energía salen del sistema buscando una acción modificadora o correctora para estabilizar el sistema

k-Negentropía: Es encauzar la energía hacia la estabilización del sistema o hacia el bienestar.

l- Entropía: Es el proceso de depleción de energía en el sistema que lo lleva a la enfermedad o incluso a la muerte.

m- Estabilidad: Se refiere cuando el sistema se enfrenta con éxito a factores estresantes manteniendo un nivel adecuado de salud. El mantener armonía u equilibrio preserva la integridad del sistema.

n- Factores Estresantes: Se refiere a fuerzas del entorno que pueden alterar la estabilidad del sistema. Son estímulos que pueden penetrar las líneas de defensa (flexibles y normales del paciente). El factor estresante puede ser beneficioso o bien nocivo para el sistema. Entre ellos se encuentran:

- Fuerzas intrapersonales dentro del individuo (respuestas condicionadas)

- Fuerzas interpersonales que se dan entre los individuos (expectativas de rol)

- Fuerzas extrapersonales que se usan fuera del individuo (circunstancias económicas)

o- Bienestar: Es la interacción armónica de las partes del sistema, lo cual puede indicar las necesidades del sistema totalmente cubiertas.

p-Enfermedad: Disarmonía entre las partes del sistema, es decir, existen necesidades del sistema insatisfechas.

q- Línea Normal del Defensa: Se refiere al círculo externo del modelo, representa un estado de estabilidad del individuo, el sistema o la situación, luego de adaptarse a los

factores estresantes que se mantienen en un determinado periodo. Es el resultado de diferentes variables o conductas: patrones de defensa habituales, estilos de vida y estado evolutivo.

r- Líneas Flexibles de Defensa: Es el anillo externo interrumpido del modelo. Se caracteriza por su dinamismo y poderse modificar rápidamente por períodos cortos de tiempo. Funciona como “estructura amortiguadora” ante los factores estresantes, impidiendo que estos “rompan” la línea rígida de defensa. Las relaciones entre los factores psicológicos, fisiológicos, sociales, culturales y evolutivos pueden afectar las líneas flexibles de defensa, y su respuesta a factores estresantes.

s- Líneas de resistencia: Se refiere a los anillos interrumpidos que rodean la estructura básica central del modelo. Ellos representan recursos que ayudan al paciente a defenderse de los factores estresantes.

t- Grado de Reacción: Es el grado de inestabilidad que se produce como respuesta de la invasión de las líneas normales de defensa por un factor estresante.

u-Prevención como Intervención: Acciones que se encaminan a ayudar al paciente a recuperar, alcanzar y mantener la estabilidad de su sistema, puede producirse antes o después de que las líneas de defensa hayan sido atravesadas. Neuman se inclina hacia la intervención precoz, cuando se sospeche o se identifique un agente estresante. (p 271-274)

Asimismo, la autora señala, basada en Neuman, que las intervenciones deben realizarse según los objetivos, recursos, reacción posible o real y resultados previstos. De esta forma, Neuman reconoce tres niveles de intervención:

-Atención Primaria: Sucede cuando se sospecha o identifica un factor estresante. a este nivel “el interventor” puede procurar reducir la probabilidad de que el individuo se enfrente con el factor estresante o bien fortalecer su línea flexible de defensa para disminuir la reacción cuando exista el encuentro.

-Atención Secundaria: Se refiere a las intervenciones posteriores a los síntomas del estrés. En el paciente tanto los recursos externos como internos se enfocan para lograr

estabilizar el sistema, fortaleciendo las líneas internas de resistencia, reduciendo la reacción.

-Atención Terciaria: Es posterior a la atención secundaria y tiene como objetivo restablecer el bienestar del paciente. Su primer objetivo es mejorar la resistencia frente a los factores estresantes y reducirlos para prevenir la recurrencia de la reacción o regresión. (Marriner-Tomey,1994, pp 273-274)

4. Contexto Metodológico

Este apartado describe la metodología utilizada en el presente trabajo, a continuación, se describen aspectos como: enfoque paradigmático, proceso de enfermería, el proceso de dinámica de grupos bajo el cual se ejecuta este trabajo, el diseño de recolección de información y las consideraciones éticas respectivas.

4.1 Enfoque Paradigmático

Para efectos del trabajo, se abordó a la población participante bajo el paradigma de la Integración; ya que la intervención pretende la integralidad desde todas y cada una de sus aristas e interrelaciones (área biológica, psicológica, social, cultural y espiritual). Lo anterior será complementado con la teorizante de Betty Neuman, la cual establece la importancia de estas interrelaciones entre todos y cada uno de los subsistemas.

Kérouac (1996), mencionado por Sanabria (2024), señala los metaparadigmas involucrados en el Paradigma de la Integración, dentro de los cuales se encuentran:

- El cuidado: Busca mantener la salud en todas las dimensiones (salud física, mental y social).
- Persona: Ser cultural, determinado por la sociedad en que nace y se desarrolla. La persona puede cambiar los factores u elementos de su salud en base a su contexto.
- Salud: Determinado por el entorno en el cual se desarrolla la persona. La salud y la enfermedad son elementos que coexisten e interactúan de forma dinámica (p.26)

4.2 Proceso de Enfermería

Valoración: se realiza en la primera sesión; en la misma se da a conocer el encuadre del proceso y de las sesiones en general, en este punto se lleva a cabo la explicación de los objetivos de la experiencia, así como se lleva a cabo la manifestación de expectativas por parte de las personas participantes. Esta etapa es de vital para la recolección de información importante con el objetivo de realizar una intervención adecuada. La valoración constituye un proceso de recabar información de forma organizada y sistematizada. Asimismo, durante esta fase el profesional en enfermería identifica factores y situaciones que guían la determinación de problemas presentes, potenciales o posibles, estableciendo la condición o el estado de salud de la persona. (Hernández, 2002)

Durante esta etapa se utiliza la entrevista semiestructurada como instrumento para la recolección de información. Esta etapa resulta fundamental para el nivel de empatía que se desarrolle durante la intervención entre ambas partes.

Diagnóstico: Se proponen los siguientes diagnósticos, basados en taxonomía NANDA, para la presente intervención de salud mental realizada:

Cód.: 00177 Estrés por sobrecarga relacionado con estresores, manifestado por: las personas expresan sentirse presionadas, expresan tensión, impacto negativo del estrés.

Planeación: una vez realizada la etapa de evaluación, se establece un plan de acción adecuado, este plan se desarrolla a partir del razonamiento de la información recolectada. En todo momento la planeación se enfoca en el abordaje de los elementos identificados en las personas, desde la enfermería en Salud Mental se desarrollan diversas estrategias para abordar los problemas identificados, se establecen objetivos y las diferentes acciones para alcanzar dichos objetivos, todo lo anterior apelando a los conocimientos y creatividad del profesional.

Intervención: esta etapa consistió en ejecutar todas las acciones planeadas durante la etapa de planeación. Durante la etapa de intervención se utilizaron todos los conocimientos teóricos y prácticos, se llevaron a la práctica habilidades interpersonales, como la flexibilidad, la ética y la creatividad entre muchos más elementos. La presente intervención se realiza en diez sesiones, cada una de estas con objetivos y acciones organizadas (ver Anexos), basadas en la Teorizante de Modelo de Sistemas de Betty Neuman.

Evaluación: La etapa de evaluación resulta fundamental en todas las etapas del proceso de enfermería, es mediante una evaluación continua que el trabajo toma forma y guía los diferentes

pasos a seguir, permitiendo durante el proceso que se realicen modificaciones en aras de lograr los objetivos propuestos. Se concuerda con Hernández (2002), al señalar que la evaluación valora de forma regular y sistemática la respuesta a la intervención; logrando con ello determinar la evolución evidenciada por la persona para el logro de los objetivos propuestos.

Asimismo, el objetivo primordial de esta etapa es observar y sistematizar los efectos, situaciones o fenómenos que se presentan en las personas durante la intervención.

A continuación, se presenta la tabla del Plan de Cuidados de Enfermería:

Plan de Atención de Enfermería de Salud Mental basado en la taxonomía NANDA-NOC-NIC

Diagnóstico de Enfermería de NANDA		
00177 estrés por sobrecarga		
Definición:	Excesiva cantidad y tipo de demandas que requieren atención	
Características Definitorias:	Expresa sentirse presionada Expresa tensión Impacto negativo del estrés	
Factores relacionados, población en riesgo o condiciones asociadas:	Recursos inadecuados y estresores	
Resultados de Enfermería NOC		
NOC	Indicador	Escalas de medición
(1302) Afrontamiento de problemas	(130204) Refiere disminución del estrés (130210) Adopta conductas para reducir el estrés (130216) Refiere disminución de los síntomas físicos de estrés (130218) Refiere aumento del bienestar psicológico	Escala 13 1.Nunca demostrado 2.Raramente demostrado 3.A veces demostrado 4. Frecuentemente demostrado 5.Siempre demostrado
Intervenciones de Enfermería NIC		

NIC	Actividades
(5270) Apoyo Emocional	1. Explorar con la persona qué ha desencadenado las emociones 2. Realizar afirmaciones empáticas 3. Apoyar el uso de mecanismos de defensa adecuados 4. Ayudar a la persona a reconocer y expresar sentimientos como la ansiedad, ira, tristeza 5. Escuchar las expresiones de sentimientos y creencias 6. Favorecer la conversación o el llanto como medio de disminuir la respuesta emocional.
[00158] Disposición para mejorar el afrontamiento	Deseos de mejorar el conocimiento de las estrategias de manejo del estrés Deseos de mejorar la resolución de problemas Deseos de mejorar la gestión del estrés Deseos de mejorar el uso de estrategias centradas en las emociones Deseos de mejorar el uso de estrategias centradas en el problema Deseos de mejorar el uso de recursos espirituales
NIC [5230] Mejora del afrontamiento	Ayudar a la persona a identificar los objetivos apropiados a corto y largo plazo. Ayudar a la persona a evaluar los recursos disponibles para lograr los objetivos. Ayudar a la persona a descomponer los objetivos complejos en etapas pequeñas y manejables. Fomentar las relaciones con personas que tengan intereses y objetivos comunes. Ayudar a la persona a resolver los problemas de forma constructiva. Valorar el impacto de la situación vital de la persona en los roles y las relaciones. Valorar y comentar las respuestas alternativas a la situación. Evaluar la capacidad de la persona para tomar decisiones. Tratar de comprender la perspectiva de la persona sobre una situación estresante.

	Desalentar la toma de decisiones cuando la persona se encuentre bajo un fuerte estrés. Fomentar las actividades familiares. Alentar la aceptación de las limitaciones de los demás. Reconocer la experiencia espiritual/cultural de la persona Alentar el uso de fuentes espirituales, si resulta adecuado. Apoyar el uso de mecanismos de defensa adecuados. Alentar la verbalización de sentimientos, percepciones y miedos. Instruir a la persona en el uso de técnicas de relajación, si resulta necesario.
--	---

Fuente: Elaboración propia

4.3 La Dinámica Grupal como método de Intervención

Esta intervención se basa en los principios de la dinámica grupal, ello ya que concuerda con Canto & Montilla (2008), en que, en el grupo se logra la transformación de sus integrantes, generando un *efecto terapéutico (o de ayuda)*, ya que en grupo, las personas tienen la capacidad de desarrollar habilidades y superar problemas. De forma paralela, el grupo genera un *efecto psicoterapéutico*, ya que en grupos las personas pueden transformarse en instrumentos que faciliten la psicoterapia de grupo y finalmente los grupos poseen un *efecto educativo*, ya que son empleados con el fin expreso de aprender; siendo utilizados muchas veces como instrumentos educativos.

En nuestro caso específico se opta por la dinámica de grupo debido que se pretende lograr los tres efectos que mencionan los autores; a nivel terapéutico y psicoterapéutico debido a que al fomentar la confrontación de las participantes (personas que poseen sus mismos problemas de salud y posiblemente sus mismas dudas) se promueve el estableciendo de empatía y “reconocimiento en el otro” generando espacios terapéuticos y de expresión de sentimientos. Asimismo, muchos de los problemas, dudas y confusiones que se aborden pueden ser de un sentir colectivo generando de forma paralela espacios educativos y de conocimiento.

Por otra parte, se concuerda con Fornés & Carballal (2001), al considerar que la realización más idónea para abordar patrones disfuncionales son los espacios grupales, puesto que establecen la posibilidad de compartir objetivos, comunicar sentires/pensares promoviendo la escucha activa y profunda de los otros. Desde esta perspectiva el trabajo de grupo, establece

actitudes comunicativas, emotivas e intelectuales; convirtiéndose de esta forma en piedra angular para modificar percepciones y conductas que puedan obstaculizar el proceso de cambio.

Asimismo, Fornés & Carballal (2001), consideran el “espacio taller” como un “área segura” en donde se “reparan” distintos aspectos personales: actitudes, conductas, conocimientos, etc, reflejándose en otras áreas de la persona participante. Cabe resaltar, que para el diseño o planeación de los talleres se toma un concepto de salud positivo y se establece en el o la participante la capacidad para desarrollarse e influir positivamente en su entorno. El objetivo en sí es promover cambios no por la coerción sino a través de una elección informada, en donde el “grupo” viene a ser “un nuevo espacio y un nuevo tiempo” donde encontrar otras respuestas de salud. El objetivo no es conseguir sólo un cambio cuantitativo sino un cambio cualitativo en las actitudes de los participantes (Fornés & Carballal 2001) .

Debido a la situación epidemiológica al momento de la intervención, se opta por el trabajo en grupos a partir de la virtualidad, estableciéndose un taller de nueve sesiones, basado en las características definitorias anteriormente citadas.

4.4 Recolección de Información

Para efectos de la recolección de información se utilizan los siguientes instrumentos:

a. Entrevista Semiestructurada

Este instrumento se utiliza en la etapa diagnóstica para conocer las características de las personas participantes y para establecer un marco referencial de las necesidades reales de esta población con respecto al tema a abordar. Al definir este tipo de entrevistas Hernández et al., (2006), señala: “se basa en una guía de asuntos o preguntas y el o la entrevistadora tiene la potestad de introducir preguntas adicionales si así lo requiera, para lograr obtener más información sobre el tema investigado” (p.455)

La entrevista semiestructurada se realizó al personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería que se encuentran anuentes en participar de la intervención de Enfermería en Salud Mental para favorecer estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto de la pandemia. Esta tiene como objetivo conocer las necesidades e intereses reales y específicos de cada uno de ellos.

Respecto a la entrevista semiestructurada, Hernández, et al., (2006), destacan algunas características de este tipo de entrevistas, entre las cuales figura lograr naturalidad, espontaneidad y amplitud en las respuestas, buscar el rapport para que se produzca un ambiente de confianza y apertura, evitar preguntas tendenciosas o que induzcan a una respuesta entre otras.

Para llevar a cabo esta técnica, se construye un instrumento (Ver Anexo 1) compuesto por cinco aspectos generales:

- A. Aspectos Sociodemográficos: Se inicia por conocer aspectos sociodemográficos (edad, domicilio, sexo, ocupación, entre otros) de cada participante, se encuentra conformado por 14 preguntas.
- B. Experiencia y Percepción: Conformado por 9 preguntas, en este apartado se pretende analizar las experiencias y percepciones de la persona en relación a la pandemia por el COVID-19 que enfrenta el país y el mundo.
- C. Variables: Conformado por 19 preguntas. Este apartado tiene por objetivo explorar pensamientos y sentimientos de los participantes en relación a elementos fisiológicos (7 preguntas), psicológicos (5 preguntas), espirituales (1 pregunta), socioculturales (3 preguntas) y evolutivos (3 preguntas).
- D. Estresores: Este apartado tiene por objetivo determinar las fuentes generadoras de estrés de cada uno de las personas participantes, así como reacciones y estrategias de afrontamiento. Esta sección se encuentra conformada por 4 preguntas.
- E. Entorno: Conformado por 6 preguntas, este apartado tiene por objetivo conocer la percepción de la persona acerca de su entorno y su relación consigo mismo.

Previo a la aplicación de este instrumento diagnóstico, se realiza una prueba piloto, la cual es administrada por la investigadora a una muestra elegida a conveniencia, siendo esta de un total de 10 funcionarios del Hospital San Vicente de Paúl. Esto se llevó a cabo con el fin de identificar si la entrevista es comprendida en su totalidad por todas estas personas.

De esta forma, se toma en cuenta la ambigüedad, distorsión o bien confusión generada en el entrevistado y se modifican o se eliminan algunas preguntas según sea el caso.

Previo consentimiento informado enviado vía internet, se aplica la entrevista semiestructurada, con apoyo de equipo de grabación con consentimiento de las personas participantes, estableciéndose una duración promedio de 60 minutos. La entrevista diagnóstica se realiza vía telefónica durante los lunes y miércoles del mes de julio, iniciando el lunes 6 de julio 2020 y finaliza el miércoles 29 de julio 2020, previa notificación y aceptación del participante. Se insta al mismo a encontrarse en un lugar tranquilo y cómodo en el que pueda expresarse con apertura y tranquilidad, esto con el fin de evitar distractores externos.

b- Revisión Bibliográfica

Se llevó a cabo la revisión exhaustiva sobre los diferentes elementos que toman parte en la vivencia del estrés laboral en los funcionarios administrativos, así como definiciones y bases teóricas técnicas, sociales y personales que determinan la aparición de la misma. Asimismo, se dará énfasis al sustento teórico específico sobre el manejo y afrontamiento del estrés.

Y finalmente a nivel de la etapa de intervención, se registra y sistematiza la información a partir de:

c- Diarios de Campo

Los diarios de campo son una forma de respaldar o triangular la información recabada con la percibida por el investigador (a). Los diarios de campo son una forma “muy particular”, subjetiva y personal de recabar información por medio de la propia vivencia del investigador(a). (Hernández, et al., 2006)

La técnica e instrumentos fueron seleccionados por su capacidad en la generación de datos descriptivos. Además, estas técnicas muestran en forma más directa la naturaleza de la interacción entre la facilitadora y las personas participantes, permitiendo abordar las necesidades de una forma más específica y particular.

Es importante destacar que por las características de las técnicas seleccionadas se favorece un clima de cooperación basado en la confianza mutua entre la facilitadora y las personas participantes.

En nuestro caso específico (funcionarios administrativos del Posgrado en Ciencias de la Enfermería), surge la necesidad de sistematizar las experiencias en relación al cambio a

teletrabajo, cuáles son sus vivencias físicas y psíquicas, percepciones y medidas de afrontamiento ante el estrés que este cambio genera.

4.5 Análisis de Datos

Para efectos de la recolección y el resguardo de la información se opta por el uso de la grabadora, la cual en conjunto con las sesiones y los consentimientos informados se encuentra en carpetas seguras bajo custodia de la facilitadora.

La recolección de los consentimientos informados se dio por medio del correo electrónico de los participantes, así como también se hizo uso de la plataforma whatsapp para envío de asignaciones.

Con respecto a la codificación de la información, se realiza esta por participante y se extrae la información más relevante de cada sesión. Finalmente, se triangula la información contrastándola con la teoría de Neuman para su interpretación y análisis respectivo.

4.6 Consideraciones Éticas

Al abordar situaciones, experiencias y necesidades de cuidado de las personas, surge necesario el tomar en cuenta una serie de principios y normas éticas que guiarán el actuar de la facilitadora y del proceso. Entre ellos los artículos concernientes al Código de Ética y Moral Profesional del Colegio de Enfermeras de Costa Rica: el principio de autonomía (Artículo 25), el principio de no maleficencia (Artículo 26), el de justicia (Artículo 28) y el derecho autonomía del sujeto de investigación (Artículo 75).

Asimismo, se toma en cuenta la Ley 9234, Reguladora de la Investigación Biomédica en lo concerniente al uso de consentimiento informado, así como el artículo 73 del Código de Ética y Moral Profesional del Colegio de Enfermeras de Costa Rica.

4.7 Diseño del Perfil de Entrada

Para cumplir con el objetivo del establecimiento del perfil de entrada se diseñó un instrumento diagnóstico (entrevista semiestructurada) que consta de 52 preguntas abiertas en total; el cual permitió establecer las características de la población a partir de 6 categorías: aspectos sociodemográficos, experiencia y percepción, variables (psicológica, fisiológica, espiritual sociocultural y evolutiva), estresores, entornos y grados de reacción. (Ver Anexo 1)

El instrumento se aplicó vía telefónica, previa firma del consentimiento informado y se le solicitó a la persona participante su autorización para ser grabado, ello con el fin de tener respaldo al momento de la sistematización de la información.

4.8 Diseño del Perfil de Salida

Para el establecimiento del perfil de salida de la población participante, en la última sesión del taller virtual “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” se establece un espacio seguro de expresión de pensamientos y sentimientos, en donde se solicita a las personas participantes que evaluaran el taller, enfocándose en las siguientes preguntas:

- Comente aspectos positivos que determinaron el desarrollo de las sesiones en el taller virtual “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”
- Señale las limitaciones o área de mejora que se evidenciaron en el desarrollo de las sesiones del taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Ante estas preguntas, todos y cada una de las personas participantes respondieron de una forma empática y asertiva (ver Capítulo III) y se enfatizó en dar seguimiento a las limitantes encontradas para la elaboración de futuras intervenciones.

CAPÍTULO III

5.LA RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO

La recuperación del proceso vivido se refiere a la narración y descripción de las experiencias del facilitador con los participantes, tal como lo señala Noguera (2019), mencionando a Jara (2012), es el segundo momento desde la propuesta metodológica, se trata de un proceso que se apegue a la realidad tal cual, evitando interpretaciones u argumentaciones. Se inicia a continuación con una justificación que responde al porqué de esta sistematización y estableciendo las bases del papel y el valor que representa el profesional de enfermería en salud mental en esta intervención.

5.1 Justificación

Tal como se evidenció en apartados posteriores, la promoción de la Salud Mental representa un eje transversal en la Atención Integral de Salud (OMS, 2022), por ello, no debe ser dejada del lado en la planificación y estructuración de los Programas de Atención de las personas, indistintamente el sexo y la edad.

La pandemia trajo consigo un cambio de vida drástico en la población mundial, no solo a nivel productivo, sino a nivel integral; los hábitos y estilos de vida de las personas fueron modificados producto del aislamiento social instruido por las instituciones y gobiernos de turno en todo el mundo. En nuestro caso, Costa Rica no fue la excepción, en Acuerdo 160 del 26 de agosto del 2020, por decreto ejecutivo del No.42227-MP-S Y No.42296-MP-S se declara Estado de Emergencia a Nivel Nacional, lo cual implicó la toma imperativa de una serie de medidas restrictivas en cuanto al aislamiento social.

Ante ello, empresas, organismos y entidades tanto de la industria como de la empresa privada y pública inician tantos procesos de despido masivo como cambios en su perfil productivo, migrando al teletrabajo y a la producción remota u digital.

La Universidad de Costa Rica no fue la excepción, esta Alma Mater migró en su totalidad a la enseñanza en línea o remota, haciendo uso de las TICS (Tecnologías de la Información y la Comunicación) y por ende, todo su cuerpo administrativo secundó el traslado por indicación

de decreto presidencial No.37695-MP-MTSS, en el que se menciona la obligatoriedad de las mismas de desarrollar programas de teletrabajo.

Ante ello, a nivel individual, el ser humano como parte de este fenómeno de orden mundial, extrema medidas para encajar dentro de la dinámica y puede abordar los cambios laborales y sociales de modo avasallante y perturbador generando desequilibrios que afectan no solo su salud física y mental, sino también la de quienes le rodean.

La aparición de estudios relacionados con el tema del estrés, dejan entrever que es prácticamente imposible realizar cualquier tarea sin estrés (Buendía, 1999), como se conoce a nivel fisiológico el ser humano se encuentra rigurosamente adaptado para hacerle frente a las demandas del entorno de modo saludable, sin embargo, cuando la demanda es sostenida y excede los recursos con los que se cuenta, se genera el distrés o mejor llamado estrés negativo.

El distrés o estrés negativo a nivel laboral, cada vez es más importante en la sociedad moderna, tanto a nivel individual como organizacional, ya que ha sido asociado en las últimas décadas a enfermedades de adaptación y al deterioro de la salud organizacional, entendida esta en sus componentes de eficacia, viabilidad de futuro y capacidad para ofrecer calidad laboral a sus empleados y por ende a los productos (Buendía, 1999).

Sin bien es cierto, las investigaciones en nuestro país con respecto al estrés laboral resultan numerosas, no lo son las que toman en cuenta el elemento cognitivo o de salud mental como factor influyente en la vivencia o afrontamiento del mismo; ya que como señala Marsellach, el síndrome del estrés es una combinación del ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas; los cuales interactúan generando en la persona estados de ansiedad, cólera o depresión. La autora plantea cómo en este proceso juegan parte tanto los sucesos del mundo externo, como los pensamientos que genera en la persona tal evento, el cual a su vez es clasificado e interpretado, generando así la respuesta física, la cual es interpretada como una emoción particular (Marsellach, p.1)

Finalmente, todo esto nos llevó a plantear la presente Intervención en Enfermería en Salud Mental, la cual pretende favorecer estrategias de Afrontamiento al Estrés en las personas funcionarias del Posgrado en Ciencias de la Enfermería en el contexto de la pandemia.

5.2 Antecedentes

En materia de Salud Laboral, el estrés ha sido ampliamente estudiado por distintos campos y perspectivas académicas; las cuales han tratado de explicar no solo las causas y orígenes del mismo, sino también las manifestaciones, los motivos y razones por las que se presenta este desgaste físico, mental y profesional en el ámbito laboral.

En este apartado se realizó un recorrido por las principales investigaciones nacionales e internacionales relacionadas con el tema que nos compete: medidas de afrontamiento al estrés.

INTERNACIONALES

Bazurto & Macías (2021) elaboran un estudio sobre el Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero, en donde los investigadores se plantean el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los supracitados. La población de estudio es de 31 docentes de sección vespertina y aplican el método de investigación deductivo-inductivo, estadístico; para ello utilizan un instrumento diagnóstico: “Test de estrés laboral, adaptado del cuestionario de problemas psicosomáticos (Hock, 1988, adaptado por García et al.,1993) el cual permite conocer el grado en el que el trabajador presenta los síntomas asociados al estrés. Asimismo, este estudio utiliza el Cuestionario de Afrontamiento de estrés CAE (Bonifacio & Chorto, 2023), el cual describe las formas de pensar y comportarse ante una situación estresante (medidas de afrontamiento). Finalmente, entre los resultados obtenidos figuran: en cuanto al género de la muestra estudiada el 58% son féminas, el 42% restante son de género masculino; asimismo, en cuanto a el grado de estrés laboral presentado en docentes, el estudio arroja un 35,5% de presencia del estrés laboral leve en los docentes, un 29% presenta estrés laboral medio, un 25,8% refieren no presentar estrés laboral y 3 docentes con el 9,7 señalan presentar signos y síntomas de estrés laboral alto. Finalmente, en lo concerniente a las estrategias más utilizadas por los docentes según el género: las mujeres emplean la focalización en la solución del problema, alrededor de un 39% y la reevaluación positiva un 33% ; con respecto a la población masculina, los mismos prefieren utilizar la técnica de expresión abierta (54%) , la focalización en la solución al problema y la evitación con el 15% cada uno, utilizando estas dos técnicas en igual demanda , cuando aplican las estrategias para afrontar el estrés.

Bellido et al., (2022) realizan un análisis del estrés laboral en servidores públicos y toman como base las variables sociolaborales presentes en el período de pandemia ocasionado por la Covid-19. Los autores exponen el modelo demanda-control-apoyo social para determinar el estrés

laboral en este contexto en dos gobiernos locales de la ciudad de Arequipa- Perú. En esta investigación se contó con la participación de 286 colaboradores, y se utilizó un instrumento de recolección de información con 29 ítems que permitieron medir el estrés laboral. Los resultados muestran que existe un nivel medio de estrés en el trabajo, considerando que se trata de un trabajador activo y que en su trayecto al trabajo y durante las jornadas laborales, está expuesto a situaciones de riesgo. El estudio concluye que las situaciones de salud actual son un condicionante del estrés en los servidores públicos.

Por su parte Campas et al.(2022), elaboran una investigación denominada “Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante contingencia sanitaria por COVID-19” cuyo objetivo es describir la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés que se produce durante las clases virtuales debido a la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. El tipo de investigación fue cuantitativa, transversal, descriptiva y exploratoria. La muestra fue de 1,118 estudiantes; 66% fueron mujeres y 34% hombres, la edad media fue de 20.9 y de 3.24. El estado civil: 95% fueron solteros, 2.8% casados, 2% unión libre o concubinato y 0.3% divorciados. Con respecto a los resultados, se logra evidenciar que: 67.9% de los estudiantes reportaron niveles de estrés de medios a altos. Los resultados muestran que las mujeres presentaron mayores niveles de estrés, pero presentan mayores estrategias de respuesta que los hombres. Dentro de las estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres fueron la planeación y gestión de recursos personales y la búsqueda de apoyo; por su parte, los hombres utilizaron la reevaluación positiva, la planeación y gestión de recursos personales. En conclusión, los autores señalan que las instituciones deberían implementar programas de afrontamiento del estrés y el desarrollo de habilidades para la vida de manera continua. Asimismo, proponen que la flexibilidad, la empatía y la educación centrada en el estudiante pueden ser estrategias para afrontar el estrés en los estudiantes.

Campos et al. (2022), realizan un estudio denominado: “Motivación laboral y Estrategias de Afrontamiento al estrés en docentes universitarios”, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la motivación laboral y las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes universitarios. La investigación responde a una metodología de diseño correlacional, con una muestra de 103 docentes a quienes se les aplicó de forma virtual el cuestionario de motivación laboral con confiabilidad 0.96 y la Escala de Estrategias de Coping-modificada con confiabilidad de 0.84. Se encontró relación negativa muy baja entre motivación laboral y afrontamiento al estrés, que da cuenta de que existe una relación de motivación intrínseca baja con solución de problemas

y la motivación extrínseca relación positiva baja con apoyo social y baja negativa con religión, reevaluación positiva y dificultad de afrontamiento. La motivación trascendental tiene relación positiva moderada con solución de problemas y baja positiva con evitación cognitiva; es baja negativa con espera, reacción agresiva y dificultad de afrontamiento al estrés. La investigación concluye que los niveles de motivación de los docentes son bajos y están asociados a las estrategias de afrontamiento de estrés de los docentes que son utilizadas con frecuencia.

NACIONALES

Noguera (2019), elabora una Intervención de Enfermería en Salud Mental desde la Teoría de Betty Neuman, para el fortalecimiento de las Estrategias de Afrontamiento en Relación al Estrés Laboral en un grupo de 14 personas trabajadoras de la Empresa Hellman en la provincia de Heredia, el objetivo de la intervención fue sistematizar las experiencias de los participantes utilizando para ello la metodología de dinámicas grupales, con el fin de que los mismos fortalezcan las estrategias de afrontamiento evidenciadas frente a los estresores identificados. Noguera (2019) utiliza el Plan de Atención de Enfermería como hilo conductor y concluye que las personas participantes fueron capaces de identificar agentes estresores laborales y cotidianos, así como su impacto en el sistema cliente (cambios en las líneas normales y flexible de defensa) como respuesta a la conciencia del entorno estresor, perfilándose a partir de ello, el entrenamiento en estrategias de afrontamiento frente a los mismos.

Bajo esta misma línea, Leandro & Duarte (2021), en su investigación: Intervención de enfermería en salud mental, para fortalecer las estrategias de afrontamiento y adaptación al estrés en tiempos del COVID-19, dirigido al personal administrativo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica, establecen una intervención de Enfermería en Salud Mental basada en la teoría de Sor Callista Roy, para favorecer el proceso de adaptación ante el trabajo remoto realizado por el personal administrativo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica, esto como consecuencia del confinamiento social causado por el COVID-19. este trabajo tuvo como objetivo fortalecer el proceso de adaptación y afrontamiento del grupo administrativo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica mediante la implementación del Proceso de Enfermería en Salud Mental basado en la supracitada teorizante. Asimismo, la metodología utilizada fue la Sistematización de experiencias en 4 momentos: punto de partida, experiencia misma, ¿por qué pasó lo que pasó?; y puntos de llegada. La intervención (experiencia) se desarrolló a partir de la dinámica grupal, guiada por el proceso de Enfermería, bajo la modalidad virtual. En cuanto a los resultados: La

sistematización evidencia cambios en los diferentes modos de adaptación trabajados, principalmente en el modo de función de rol y fisiológico. Lo anterior, permitió demostrar la importancia y el alcance de la teleenfermería en salud mental. De esta forma los autores concluyen como la intervención de enfermería en salud mental es efectiva en mediante la aplicación de estímulos motivacionales y educativos. Asimismo se evidenció el aporte de la teleenfermería como herramienta crucial en la intervención de enfermería en salud mental y como ésta, en un futuro podría favorecer un proceso de seguimiento post-intervención.

De esta misma forma, Arce & Canales (2022), elaboran una Intervención de Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría, desde la teoría de Betty Neuman, para favorecer estrategias de afrontamiento ante experiencias de estrés laboral dirigido a un grupo de funcionarios de la Universidad de Costa Rica. La intervención fue desarrollada mediante la sistematización de experiencias, a través del Proceso de Enfermería, bajo el paradigma de transformación; los autores utilizan un entorno virtual y la dinámica de grupos como método de intervención. Asimismo, los instrumentos utilizados fueron la Evaluación de la cliente basada en el Modelos de Sistemas de Neuman, Escala de Estrés Laboral de la OIT–OMS y la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). Además, se utilizaron el diario de campo, grabaciones y la bitácora de estresores. El análisis se realizó desde un enfoque constructivista y triangulación de datos tomando como principal referencia la teoría de Neuman. Los autores señalan, como esta investigación por medio de la experiencia de sistematización, permite vislumbrar que el estrés laboral es un elemento que desencadena múltiples efectos negativos en la estructura básica del sistema cliente. Asimismo, mediante el proceso se logró reflejar un cambio en el entorno creado el cual inicialmente reflejaba un sentimiento de desesperanza, la sensación de falta de tiempo y de sobrecarga laboral, cambiando a una percepción de la situación más optimista, de autorresponsabilidad por el autocuidado, de tener la capacidad de gestionar el tiempo y de un fortalecimiento y obtención de estrategias de afrontamiento adaptativas. Finalmente, la intervención permite modificar las percepciones del sistema cliente con su entorno creado y los elementos estresantes, fortaleciendo las líneas de defensa y resistencia, por medio del favorecimiento de estrategias de afrontamiento adaptativas y modificando conductas y pensamientos en relación con la complejidad de su salud y los elementos estresantes intrapersonales, interpersonales y extrapersonales que influyen constantemente en su estructura básica y en el grado de reacción.

Finalmente, Tabora & Mora Miranda (2023), elaboran la Intervención de Enfermería en Salud Mental Y Psiquiatría para la promoción de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés dirigido a un grupo de personas funcionarias de la Universidad de Costa Rica. Los autores elaboran un

diagnóstico en base a las estrategias de afrontamiento de las y los participantes, luego se diseña un proceso de intervención grupal según las necesidades en salud mental identificadas para posteriormente implementar dicho proceso de intervención y finalmente evaluarlo. Dicha intervención se analizó a través de la sistematización de experiencias, propuesta por Jara (2018), a la luz de la Teoría de Betty Neuman y tomando en cuenta el paradigma de la Transformación. A través de esta intervención de Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría, los autores señalan en contribuir de manera positiva a la salud mental de las personas que participaron de dicha intervención, generando a su vez conocimiento teórico para la disciplina.

5.3 Problemas de la Intervención

A nivel laboral, específicamente en lo concerniente a clima organizacional, surge necesario evaluar la condición de los entornos físicos y psicológicos en los cuales se desarrollan los funcionarios; ya que lo anterior incide directamente en la salud física y mental de las personas, estableciendo categorías de riesgo productivo que la gran mayoría de las veces pueden ser prevenibles.

Dentro de los problemas identificados en los cuales esta intervención se centra, se pueden señalar:

¿Cómo se manifestó el estrés en las personas funcionarias administrativas del Posgrado en Ciencias de la Enfermería?

¿Cómo puede la intervención de enfermería en salud mental desarrollada brindar estrategias de afrontamiento hacia el estrés dirigido a las personas funcionarias administrativas del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica?

5.4 Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Realizar una Intervención de Enfermería en Salud Mental, basada en la dinámica de grupos y en la Teoría de Betty Neuman para el fortalecimiento de Estrategias de Afrontamiento del estrés laboral, bajo el contexto de la pandemia de COVID-19, en el personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica, durante el segundo semestre del 2020.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Evidenciar por medio de una valoración, las experiencias relacionadas al estrés laboral y sus respectivas medidas de afrontamiento en el personal administrativo del Posgrado de la Escuela de Enfermería.
2. Determinar diagnósticos de Enfermería en Salud Mental y su consecuente Plan de Atención de Enfermería en Salud Mental, enfocado en el abordaje del estrés laboral.
3. Desarrollar una Intervención de Enfermería en Salud Mental a partir de las necesidades expresas de la población de estudio en lo concerniente al afrontamiento del estrés laboral.
4. Evaluar la consecución de los objetivos propuestos en la Intervención de Enfermería en Salud Mental.

OBJETIVO INSTITUCIONAL

Favorecer un abordaje integral en la atención del personal administrativo que se encuentra en la modalidad de teletrabajo en el contexto de la pandemia COVID-19.

5.5 Imagen Objetivo

Partiendo desde el inicio de la experiencia tanto grupal (intervención) como individual (entrevistas diagnósticas) se logra integrar un ambiente de confianza y seguridad, en donde las personas participantes potencian sus habilidades sociales, personales y laborales; generando con ello las bases para fortalecimiento de herramientas básicas de afrontamiento del estrés, las cuales a su vez promoverán el desarrollo integral, bajo un enfoque de género y de salud mental.

5.6 Contexto de la Experiencia

El contexto en el cual se desarrolla la experiencia, es en medio de la crisis pandémica acontecida durante 2019-2020. Son momentos de cambios no solo epidemiológicos, sino también sociales, económicos y culturales. Las instituciones estatales y privadas establecen la modalidad de teletrabajo como medida extrema para evitar el contagio masivo que afectaba irremediablemente al país y al mundo entero.

La Universidad de Costa Rica, en congruencia con las directrices del gobierno de turno, da un giro al proceso de enseñanza, abocándose a la modalidad virtual en el 100% de su población, incluyendo con ello las labores administrativas de sus funcionarios. La Escuela de Enfermería, a su vez, responde de igual forma e implementa el uso de tecnologías de información en lo concerniente al desarrollo laboral, implementándose el teletrabajo, tanto a nivel administrativo como docente.

Bajo este contexto, surge la necesidad de abordar al personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica con el fin de fortalecer sus medias de afrontamiento al estrés producto de los cambios tanto del entorno de trabajo como en el perfil epidemiológico mundial.

5.7 Coordinaciones Pertinentes

Durante los años 2019-2020 y bajo el contexto de la pandemia, la gran mayoría de las instituciones inician trabajo digital desde sus hogares, no quedando exento la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica, ante lo cual la Directora del Posgrado de este período: Máster Sunny González, propone al personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Enfermería como población para el abordaje de este trabajo, ya que el contexto epidemiológico de ese momento y el traslado a teletrabajo, trajo consigo cambios drásticos en los estilos de vida de los funcionarios y de la población costarricense en general, lo cual establecía una necesidad de abordaje y seguimiento en el tema de estrés. Es aquí, en donde de forma inmediata se procede a realizar la propuesta formal al Posgrado y esta es aceptada por la institución. Finalmente, por medio de la asistente administrativa se procede al envío de la documentación y la socialización del abordaje a realizar.

5.8 Cronograma Del Proceso Vivido

A continuación, se presenta el cronograma respectivo del desarrollo de la experiencia del proceso de esta intervención:

Tabla Número 1
Cronograma de Actividades

FECHA	ACTIVIDAD
Junio, 2020	Coordinaciones con Escuela de Enfermería y participantes
Julio, 2020	Etapa Diagnóstica Envío de Consentimientos Informados Realización de entrevistas semi-estructuradas a los participantes.
Miércoles 12 de agosto 2020	Sesión Número 1 Sincrónica Inicio del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Conocer aspectos básicos sobre el estrés
Miércoles 19 de agosto 2020	Sesión Número 2 Sincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Conocer cómo afecta el estrés en la vida de las personas
Miércoles 26 de agosto 2020	Sesión Número 3 Sincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Conocer acerca del estrés laboral y del “burnout” o síndrome de quemarse en el trabajo
Miércoles 2 de Setiembre 2020	Sesión Número 4 Sincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Determinar cómo influye la resiliencia en el manejo del estrés
Viernes 11 de Setiembre 2020	Sesión Número 5 Asincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Conocer e Identificar ideas irracionales en mi vida cotidiana
Miércoles 16 de Setiembre 2020	Sesión Número 6 Sincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Conocer Estrategias Eficaces de Afrontamiento al Estrés: Uso de Modelo ABC
Miércoles 23 de Setiembre 2020*	Sesión Número 7 Sincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Conocer Estrategias Eficaces de Afrontamiento al Estrés: Relajación Jacobson

Miércoles 30 de Setiembre 2020	Sesión Número 8 Sincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: fortalecer estrategias de afrontamiento al estrés: identificación de ideas irracionales y comportamientos disfuncionales. Fortalecimiento de autoestima y autoconcepto
Miércoles 7 de octubre del 2020	Sesión Número 9 Asincrónica Continuación del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Analizar el estrés desde una perspectiva integral
Miércoles 21 de octubre del 2020	Sesión Número 10 Sincrónica Cierre del Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” Objetivo: Analizar el estrés desde una perspectiva integral

Fuente: Elaboración Propia

6. INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL

6.1 Pre intervención: pre test

Posterior a la aprobación de la intervención planteada al Posgrado de Ciencias de la Enfermería se procede a contactar a las 6 personas que conforman el personal administrativo de esta área. Los medios utilizados para ello incluyen la vía telefónica y el sistema de mensajería WhatsApp.

En esta primera etapa de acercamiento con la población, se inicia con las llamadas vía telefónica para realizar el encuadre, exponiendo los objetivos y propósitos de la misma, así como el número de sesiones, duración, sistemas tecnológicos a utilizar (vía zoom) y explicación concisa sobre el consentimiento informado a utilizar previo al inicio de la intervención. (ver Anexo 2)

Finalmente, se brinda un espacio de expresión de dudas, comentarios y se solicita autorización para conformar un grupo vía WhatsApp, al cual acceden todos los participantes. Las sesiones se inician a las 17 horas los días miércoles por acuerdo con las personas participantes.

6.2 Caracterización de la población

Las personas participantes de esta Intervención en Salud Mental se caracterizan por ser funcionarios administrativos del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica y se encuentran dentro de los siguientes criterios de inclusión:

- a- Edad: mayor de edad.
- b-Ser parte del personal administrativo del Posgrado de la Escuela de Enfermería.
- c-Tener conocimientos básicos sobre uso de tecnología.
- c- Estar anuente en participar de la Intervención de Enfermería en Salud Mental para favorecer estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto del COVID-19.
- d-Firmar el Consentimiento Informado respectivo y participar de las sesiones que integran esta intervención.

6.3 Descripción de la intervención de enfermería en salud mental

Tal como se mencionó, durante la Etapa de Pre-intervención se realiza las entrevistas a la población total participante; la cual estaba constituida por 6 personas (5 mujeres y 1 hombre), con edades desde los 25 a los 59 años respectivamente. Estas entrevistas se realizan, previa

explicación y firma de consentimiento informado, así como posterior al encuadre de las sesiones virtuales, las cuales conformarán el taller virtual, vía zoom “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”, el cual fue abordado bajo el contexto y particularidades de la pandemia de ese momento. Asimismo, se habilita un espacio de WhatsApp para envío de enlaces, información y material de apoyo.

SESION 1

Fecha: miércoles 12 de agosto 2020

Unidad Temática: Estrés

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Sincrónica

Objetivo: Conocer aspectos básicos sobre el estrés

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Imagen 3 “Sesión 1”



Imagen 4 “Dinámica de Presentación”



Fuente: Taller virtual Sincrónico: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” (agosto, 2020)

Dinámica de Inicio: Se inicia con una actividad “rompe hielo” de presentación, en la cual cada participante dice: “Mi nombre es...y algo positivo que trajo el COVID-19 a mi vida fue...”. La dinámica se llevó a cabo sin contratiempos, cada uno mencionó su nombre y algún elemento positivo entorno a la pandemia; dentro de estos últimos argumentos que citaron se encuentra:

“Ahora mi familia y yo realizamos muchas cosas juntos, por ejemplo, hicimos ejercicios juntos porque no se puede ir al gimnasio, entonces lo armamos en la casa” (participante 1, 2020)

“Puedo cuidar de mis gatos mientras trabajo” (participante 2, 2020)

“Se gasta menos dinero, pues trabajamos desde la casa” (participante 3, 2020)

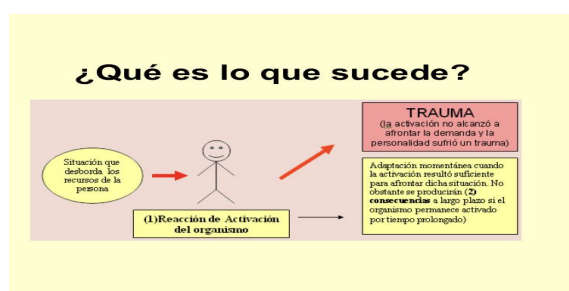
“Nos cuidamos más” (participante 4, 2020)

“La pandemia no trajo nada positivo” (participante 5, 2020)

“Estar con los que quiero” (participante 6, 2020)

Imagen 5

“Mecanismo del Estrés”



Fuente: Taller virtual Sincrónico: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” (agosto, 2020)

Desarrollo de la Sesión: Posterior a ello, se llevó a cabo una charla participativa sobre la definición de estrés, haciendo la diferencia entre “estrés bueno” (eutrés) y el “estrés malo” (distrés), haciendo uso de material gráfico para explicar lo anterior. Finalmente, se realiza dinámica de lluvia de ideas sobre las reacciones que genera el estrés en el cuerpo y cada participante expresa su opinión, algunos contemplan ejemplos de su vida cotidiana, o bien sobre el efecto físico que experimentan frente al mismo:

“Bruxismo...el estrés me genera esto por las noches” (participante 1, 2020)

“No me puedo concentrar...me duele la cabeza” (participante 2, 2020)

“Mal humor” (participante 3, 2020)

“Insomnio, me cuesta mucho dormir” (participante 4, 2020)

“Me encierro en mi cuarto y no hablo con nadie” (participante 5, 2020)

“No me provoca nada” (participante 6, 2020)

Cierre de la Sesión: Posterior a ello se realiza una síntesis involucrando todas las respuestas y se establece todas las áreas en las que se ve manifestado el estrés en la vida de los participantes. Se asigna ejercicio durante la semana posterior: “poner atención en el desarrollo de la

cotidianidad...cuando siento estrés y como lo manifiesto”, se insta a escribirlo en una hoja para ser comentado en la sesión posterior.

SESION 2

Fecha: miércoles 19 de agosto 2020

Unidad Temática: Estrés

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Sincrónica

Objetivo: Conocer la afectación del estrés en la vida de las personas

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Dinámica de Inicio: Se inicia con bienvenida y presentación de la sesión, dando a conocer la agenda y brindando apertura al grupo para modificaciones si este lo propone. Posteriormente, al encontrarse todos de acuerdo en la misma y aprobar los tiempos estipulados, se procede a realizar la dinámica de inicio: Cada participante realiza la puesta en común de la asignación semanal:

“..sentí estrés en el trabajo, por una situación presentada, lo manifesté en silencio, no me gusta tener problemas con mis compañeras, solamente me enojé y no les hablé más” (participante 1, 2020)

“..me dio estrés no poder ir al gimnasio...decidí hacer ejercicio en mi cuarto” (participante 2, 2020)

“..no tuve estrés esta semana” (participante 3, 2020)

“..no se si fue estrés..más bien tristeza de no poder estar con mi familia por la pandemia...me dieron ganas de llorar, pero no lo hice” (participante 4, 2020)

“..me da estrés ver televisión y ver cómo el gobierno está manejando la pandemia, apague el televisor (participante 5, 2020)

“..probablemente si tuve alguna situación de estrés esta semana, pero no recuerdo ninguna” (participante 6, 2020)

Una vez finalizadas las intervenciones de todas las personas participantes, se validan emociones, sentimientos y se procede a introducir el tema.

Imagen 6

“Reacciones ante el Estrés”



Fuente: Taller virtual Sincrónico: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” (Agosto, 2020)

Desarrollo de la Sesión: A partir de las reacciones señaladas por los participantes en la dinámica del inicio, se procede a dar a conocer los tipos de reacciones que pueden generar los distintos estados de estrés, ya sean estos circunstanciales o sostenidos a lo largo del tiempo. La charla se genera a modo de conversatorio; estableciendo un espacio fructífero de comunicación, la cual se torna dinámica y bilateral entre el facilitador y la población de estudio. Finalmente se instruye en los cambios fisiológicos de todos y cada uno de los sistemas del cuerpo, siempre dentro del marco conceptual del eustrés y distrés.

Cierre de la sesión: La sesión cierra estableciendo un espacio de dudas y preguntas con respecto a la temática abordada, se generan muchas interrogantes con respecto al eustrés, ya que desmitifica la visualización negativa del estrés como tal. Se asigna de tarea de la semana: “registrar que a qué tipos de estrés se encuentran expuestos durante la semana y cómo reaccionan ante él”.

SESIÓN 3

Fecha: miércoles 26 de agosto 2020

Unidad Temática: Estrés

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Sincrónica

Objetivo: Conocer acerca del estrés laboral y del “burnout” o Síndrome de Quemarse en el Trabajo

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Dinámica de Inicio: Se inicia con bienvenida y el saludo inicial y se brinda espacio abierto para comentar la tarea de la semana: “registrar que a qué tipos de estrés se encuentran expuestos (bueno o malo) durante la semana y cómo reaccionan ante él”. Entre los señalamientos manifestados, se encuentran los siguientes:

“...de mi parte creo que no me estresé, tal vez fue que buscaba tanto anotar algo de la tarea que no encontré nada.” (participante 1, 2020)

“..yo viví estrés normal del trabajo, es estrés bueno creo...ese que no recuerdo el nombre. Mi reacción ante esto es ponerme a trabajar y dejar de perder tiempo, me vuelvo más productiva” (participante 2, 2020)

“..toda la semana para mí fue de distrés, fatal...lo que hago es frustrarme por no lograr mis objetivos y ponerme a llorar.” (participante 3, 2020)

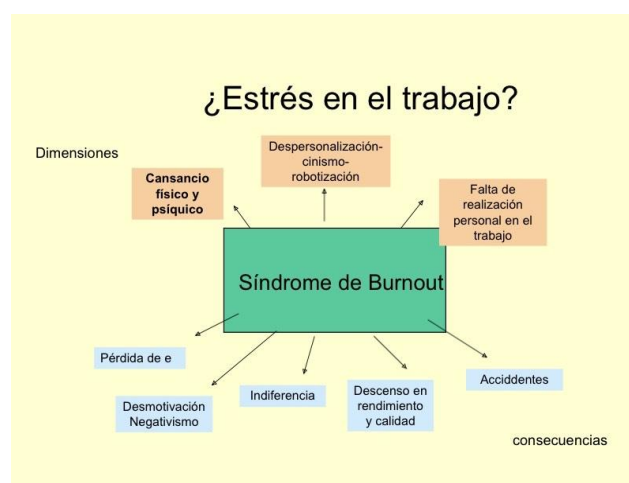
“..olvidé la tarea.” (participante 4, 2020)

“..solo una situación familiar normal, mi reacción fue hablar con mi hija al respecto” (participante 5, 2020)

“...me estreso mucho por un trabajo de la universidad, pero creo que eso es normal, lo malo es que no pude dormir” (participante 6, 2020)

Imagen 7

“Conceptualización del Síndrome de Burnout”



Fuente: Taller virtual Sincrónico: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” (Agosto, 2020)

Desarrollo de la Sesión: Partiendo de las experiencias señaladas por los participantes y su respectiva reacción al estrés, se realiza un recorrido conceptual de lo abordado en las últimas dos sesiones, promoviendo en todo momento las intervenciones de los participantes. Asimismo, se enlaza la temática con el concepto de estrés laboral y el Síndrome de Burnout con sus respectivas dimensiones y consecuencias (Gráfico 3). Se genera un espacio de diálogo

y aprendizaje en donde tanto facilitadora como las personas participantes se enriquecen del proceso.

Muchos señalan identificarse con la imagen presentada (gráfico 3) y señalan:

“..la pandemia es la que nos tiene quemados más que el trabajo” (participante 1, 2020)

“..yo me siento desmotivada antes de la pandemia, yo creo que lo mío si es laboral” (participante 2, 2020)

“..el tema de mi bruxismo es un mal manejo del estrés..yo pienso que el trabajo tiene mucho que ver” (participante 3, 2020)

“..lo bueno de todo esto es conocer lo que uno puede tener y no se había dado cuenta.” (participante 4, 2020)

“..yo pienso,,como dice usted, que el estrés es parte de la vida y del trabajo, solo hay que saberlo llevar” (participante 5, 2020)

“..a mi personalmente el trabajo no me estresa, son otras cosas... como las recargas de trabajo porque tu compañera no hace lo que le corresponde o si lo hace lo hace mal y a uno le toca resolver.” (participante 6, 2020.)

Posterior a ello, se retroalimenta a las personas participantes su notorio aprendizaje con respecto a la identificación de elementos causantes de estrés, tanto a nivel laboral como personal y social. Se inicia esbozo sobre tema de sesión posterior: Medidas de Afrontamiento y se explica de forma breve la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) utilizado como mecanismo de afrontamiento, así como estrategias de detección de ideas irracionales.

Cierre de la sesión: Se facilita vía WhatsApp libro de Sorribes & Lega (2013), Una Nueva Guía para Manejar sus Emociones. Manual y Ejercicios Prácticos de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Queda espacio abierto para preguntas, dudas y reflexiones. Dos personas expresaron la practicidad de los temas abordados en la sesión:

“..me gusta mucho aprender estas cosas, porque así puedo controlar más lo que siento.” (participante 1, 2020)

“..es muy bonito aprender...gracias por darnos estos temas que me han servido para la vida.” (participante 2, 2020)

SESIÓN 4

Fecha: miércoles 2 de Setiembre 2020

Unidad Temática: Estrés y Resiliencia

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Sincrónica

Objetivo: Determinar la influencia de la resiliencia en el manejo del estrés

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Dinámica de Inicio: Se inicia con bienvenida y se brinda encuadre de la sesión.

Desarrollo de la sesión: conceptualización del tema: “la resiliencia es la manera de hacerle frente a las situaciones difíciles y de alguna manera superarlas y ser transformados positivamente por ellas, independiente de la situación”; asimismo la facilitadora utiliza la técnica de “autorrevelación” y ejemplifica el concepto. Se abre espacio para que los participantes realicen puesta en común de situaciones difíciles vividas y relatan cómo han salido adelante. Se genera un espacio de expresión de sentimientos, en el cual se evidencian las siguientes expresiones:

“..un hermano tiene problemas económicos y vive en una zona alejada de la GAM, nosotros, su familia hicimos esfuerzos para ayudarlo” (participante 1, 2020)

“...el concepto de resiliencia lo había escuchado pero no lo entendía así como se explicó, pienso que es muy importante, ya que en esta situación de pandemia lo principal es cómo vamos a reaccionar a ella, yo les comentaba a mis compañeros en otras sesiones que a veces uno mismo es duro con uno mismo, uno no se permite salir adelante, como que no se la cree, por eso me parece muy importante este concepto porque gran parte de todo es como uno quiera ver la situación: si la afronta o se encierra y se hace más grande y no ve salida, lo importante aquí es el pensamiento de uno, querer afrontar la situación” (participante 2, 2020)

“...nunca había escuchado hablar de esto, pero con el COVID muchas empresas tuvieron que mejorar su servicio, también hubo muchos divorcios por estar juntos porque antes solo se veían poco y no sabían convivir juntos, ahora tienen que estar juntos y ahí es que hay que buscar ayuda, en mi casa somos seis personas, 4 trabajando y dos estudiando, y hemos tenido que ver las mejores estrategias para seguir adelante a pesar de las situaciones” (participante 3, 2020)

Durante la sesión se exponen temáticas como la autocompasión, solidaridad, empatía, el soltar situaciones que no se pueden controlar. Se presenta frase de Viktor Frankl: “*Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento*” y se expone la “capacidad de decisión” que tienen las personas para elegir cómo enfrentan su realidad.

No se nace siendo resiliente, se cultiva y trabaja todos los días. Se identifican los elementos que conforman la resiliencia:

- a. Compromiso: capacidad de enfrentarse a la situación difícil, tomar las acciones necesarias para no darse por vencido.
- b. Control de pensamientos y emociones
- c. Cambio: se debe estar abierto al cambio, hacer cosas diferentes

Pilares de la resiliencia:

1. Introspección: es contestarnos a nosotros mismos, insight, hacer una radiografía interna de cómo estamos manejando la situación
2. Sacar de lo malo algo bueno y agradecer.
3. Ser creativo: reinventarse: Se ilustra con el cambio de negocios debido a la pandemia
4. Iniciativa: para sobrellevar las situaciones
5. Independencia: no estar todo el día con el problema en la mente
6. Capacidad de relacionarse: buscar la calma y tranquilidad en el mismo hogar
7. Moralidad: entender que todos estamos pasando por la misma situación y ser compasivos.

Se dejan de tarea trabajar en los pilares de la resiliencia con acciones propias.

Factores protectores:

Características personales que ayudan a ser resilientes, tales como: el control emocional, autoestima, redes de apoyo (familia, amigos), actitud positiva ante la vida, espiritualidad. (Se comentan y dan ejemplos de cada uno de los factores)

Se da un esbozo de próxima sesión: Afrontamiento de Pandemia: Facilitadora se enfoca en el desarrollo del autocuidado y autoestima

Cierre de la sesión: Se realiza Actividad “Practicando la Gratitud”: Se insta a realizar la lista de las 10 cosas por las cuales se siente gratitud en este momento. Se realiza puesta en común:

“..yo soy una persona muy agradecida con Dios, de ahí se deriva que yo sea muy agradecido conmigo mismo, con mi familia, en la parte laboral...de ahí que yo sea tan solidario a nivel laboral y social...” (participante 1, 2020)

“...lo principal.siempre le agradezco a Dios por mi mamá, por Mizi y por Mía son mi corazón..., le agradezco a Dios por mi casa, por disfrutar los amaneceres...en las mañanas salgo al jardín y doy gracias y pienso: hoy es un nuevo día que puede ser mejor” (participante 2, 2020)

“..yo practico la gratitud...yo rezo todas las noches, yo agradezco por mi salud y por mi trabajo...hoy agradezco por tener a mi abuela” (participante 3, 2020)

“..yo logre solo 7 pero básicamente es la salud, que en estos momentos es primordial, el trabajo, por tener un hogar, por los alimentos y algo que me tiene muy contenta es la licenciatura que por todo lo de la pandemia se ha atrasado” (participante 4, 2020)

“..yo estoy agradecida con la vida, con mi Dios por dejarme llegar hasta este momento, por los años vividos, por las experiencias vividas, por los fracasos porque me enseñaron mucho, agradezco a Dios por mis hijos...uno de mis mayores fracasos fue mi matrimonio y aún agradezco por eso, porque por medio de ese matrimonio fracasado tengo a mis hijos que son una bendición y que los amo y escribí “Agradecida con la Vida” porque la vida me deja ser y hacer todo lo que yo me proponga hacer con la ayuda de Dios...Al igual que la otra compañera tanto en las noches como en las mañanas yo oro a Dios y doy Gracias por todo lo que me da y me permite disfrutar” (participante 5, 2020)

Se retroalimenta cada intervención y se realiza cierre de la actividad con lectura y análisis de poema ilustrativo del tema abordado: “La otra orilla” por Miguel Garza de la Huerta.

SESIÓN 5

Fecha: viernes 11 de Setiembre 2020

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Asincrónica

Objetivo: Conocer e Identificar ideas irracionales en mi vida cotidiana

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Desarrollo de la Sesión: Se brindan instrucciones al grupo para elaboración de ejercicio Práctico 6 del supracitado, página 76 (Ver Anexo 3) Del libro Una Nueva Guía para Manejar sus Emociones. Manual y Ejercicios Prácticos de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Asimismo, se asigna la tarea durante la semana de: identificación de situaciones de estrés, conducta u emoción que este generó, así como ideas subyacentes e identificadas en la conducta u emoción.

SESIÓN 6

Fecha: miércoles 16 de Setiembre 2020

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Sincrónica

Objetivo: Conocer Estrategias Eficaces de Afrontamiento al Estrés: Uso de Modelo ABC

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Dinámica de Inicio: Se da la Bienvenida y se inicia revisando la asignación de la sesión asincrónica, en donde los participantes responden lo siguiente:

“..en lo personal me gustó mucho la actividad, aprendí que estamos mentalmente equivocados en muchas de las ideas que tenemos con respecto a nosotros mismo...” (participante 1, 2020)

“...al principio me enredé un poco, no entendía la diferencia...pero mi compañera que también viene a la sesión me explicó por dicha” (participante 2, 2020)

“...la hice y se la enseñé a mi familia, les expliqué como muchas veces con nuestras palabras decimos cosas que no son verdad.” (participante 3, 2020)

“..Sinceramente no la hice..la vengo haciendo y sí..es cierto es muy interesante” (participante 4, 2020)

“..Muy interesante..al igual que mi compañera me enredé un poco al principio” (participante 4, 2020)

“..que pena...no la realicé, solo la otra tarea de ver que provocaba estrés..pero tampoco tuve ninguna situación que yo diga..eso es estrés.” (participante 5, 2020)

“..Siii...la verdad muy provechosa el ejercicio y también inicie el libro.” (participante 6, 2022)

Una vez finalizada la puesta en común se procede a conocer los resultados de la Tarea de dicha sesión en donde se solicitaba identificar situaciones de estrés, así como de la conducta y emoción que éste generó, así como ideas subyacentes de cada conducta y emoción. Todos participaron satisfactoriamente, excepto el participante 5, pues prefirió no identificar ninguna situación generadora de estrés durante la semana. Dentro de los comentarios se citan algunos:

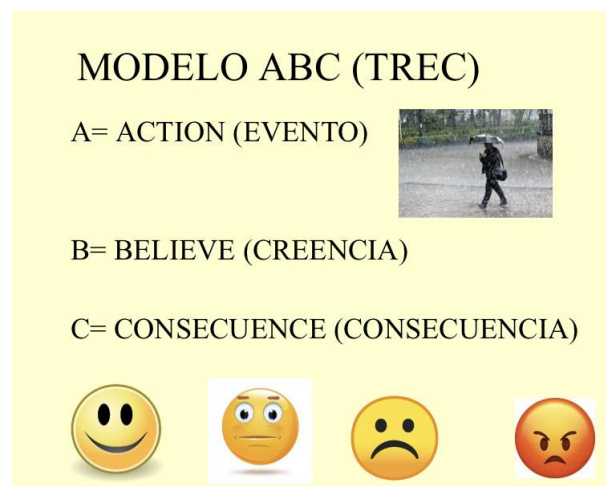
“...me estresó mucho una estudiante que se equivocó dos veces en la matrícula, mi reacción fue el enojo, porque le expliqué claramente como realizar el proceso y aun así lo volvió a realizar mal..me sentí frustrada pues pienso que los estudiantes no toman en serio la gravedad de hacer esto de forma incorrecta y tampoco valoran nuestro trabajo” (participantes 1, 2020)

“..me pone muy estresado cuando uno anda en la calle y la gente no respeta esta pandemia y anda sin cubrebocas..me hace sentir como mal, inquieto, ansioso, frustrado tal vez...no se lo comento a nadie porque eso se escapa de mis manos y de las de mi familia. (participante 2, 2022)

Desarrollo de la sesión: Se realiza una breve explicación sobre el Modelo ABC de Albert Ellis, basado en la TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual), el cual es un enfoque humanista que viene a dar a partir del citado modelo una herramienta básica y sencilla para hacerle frente al estrés de esta pandemia. En el modelo se explica que los eventos (Action) no son los generadores de las consecuencias “C” (emociones/comportamientos) sino son las creencias y pensamientos que tenemos acerca de los eventos (B). Por lo tanto, se deben debatir estas creencias y ser sustituidas por pensamientos más racionales que directamente incidirán en conductas y emociones más adaptativas y menos autoderrotistas. Posterior a la explicación cada participante realiza un ejemplo personal de ABC.

Imagen 8

“Modelo ABC”



Fuente:Taller virtual Sincrónico: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia” (Agosto, 2020)

Cierre de la sesión: Se responden preguntas y se asigna tarea semanal relacionada con el tema abordado en la sesión: “Formato ABC para la Auto-Ayuda utilizando TREC (Ver Anexo 4)

SESION 7

Fecha: 23 de setiembre del 2022

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Sincrónica

Objetivo: Conocer Estrategias Eficaces de Afrontamiento al Estrés: Relajación Jacobson

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres)

Dinámica de Inicio: Se inicia la sesión dando la bienvenida y brindando las instrucciones pertinentes con respecto a la sesión de este día.

Desarrollo de la sesión: Se insta a los participantes a colocarse en una posición cómoda de manera que puedan mantenerse así por espacio de 30 min. Se solicita retirar pulseras, relojes, zapatos o cualquier objeto que genere incomodidad o pueda entorpecer la dinámica.

Se hace uso de material audiovisual: video “Relajación Muscular Progresiva de Jacobson”

Primeramente, antes de iniciar el video, la facilitadora, da instrucciones referentes a las pautas de respiración y relajación muscular que se implementarán en el ejercicio.

El ejercicio se lleva a cabo sin contratiempos, los participantes tenían sus cámaras encendidas y se logró evidenciar posturas adecuadas y factores actitudinales acordes al ejercicio.

Cierre de la sesión: Se realiza puesta en común sobre ¿cómo se sintieron durante el ejercicio? ante lo cual refirieron:

“...demasiado bien...casi me duermo..creo que voy a hacer esto todos los días antes de acostarme (participante 1, 2022)

“..nunca había realizado este tipo de relajaciones, muy buena la verdad” (participante 2, 2022)

“...muy relajante...me hacía falta” (participante 3, 2022)

“..realmente esto es salud..creo que hay que hacerlo todos los días” (participante 4, 2022)

“..ya conocía este tipo de relajación, es la primera vez que la hago en una sesión virtual..pensé que no me lograría concentrar, pero si se lo logré al final..casi me duermo” (participante 5, 2022)

SESIÓN 8

Fecha: 30 de setiembre del 2022

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Modalidad de la Sesión: Asincrónica

Objetivo: Fortalecer estrategias de afrontamiento al estrés: identificación de ideas irracionales y comportamientos disfuncionales. Fortalecimiento de autoestima y autoconcepto.

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Desarrollo de la sesión: Se asignan número 3 ejercicios para realizar durante la semana:

- a. Ejercicio “Nuestras Principales Creencias Irracionales”.
- b. Árbol de Logros: Elaborar un árbol de Logros en donde en las ramas se visualicen los logros, en las raíces las cualidades o virtudes que les han ayudado a realizar estos logros y en el tronco aspectos de importancia que ustedes consideran importantes para tomar en cuenta en la realización de los logros.
- c. Ejercicio Práctico 2: Identifica la situación, la emoción insana y /o comportamiento disfuncional.

SESIÓN 9

Fecha: 21 de octubre del 2020

Taller virtual: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”

Objetivo: Analizar el estrés desde una perspectiva integral

Modalidad de la Sesión: Sincrónica

Personas Participantes: 6 personas (5 mujeres, 1 hombre)

Inicio de sesión: Se da la bienvenida y se realiza puesta en común del ejercicio asignado en sesión 6. Asimismo, se indaga sobre sobre observaciones del mismo y dos participantes señalan:

“..Ahora es más fácil realizarlos. Personalmente, identifiqué mejor las situaciones y mis conductas “ (participante, 1)

“..Yo lo compartí con mi mamá y ella lo realizó también. Muy interesante”

Desarrollo de Sesión: Se da retroalimentación del proceso vivido, se agradece colaboración de las personas participantes y se realiza un resumen de todas las sesiones a modo general. Se insta a continuar desarrollando habilidades y medidas de afrontamiento hacia el estrés y se facilitan ejercicios de la TREC para el seguimiento respectivo de la temática

Cierre de Sesión: Se abre espacio de expresión de sentimientos y pensamientos con respecto al proceso vivido, enfocándose en lo positivo y las limitantes que encontraron en el desarrollo de las sesiones, ante lo cual los participantes mencionan:

“...Sinceramente, al principio no tenía muchas ganas de participar, pero conforme fue avanzando el taller, en la segunda sesión me sentí diferente, vi que estábamos aprendiendo cosas diferentes, medidas para afrontar lo que tanto nos agobia y le eche ganas,,,y la verdad me gustó mucho, siento que este espacio era necesario, lo aproveché mucho. Por otra parte, en cuanto a las limitantes creo que la señal de internet siempre nos dificultó un poco algunas sesiones” (participante 1, 2020)

“...agradecer a usted y a la escuela por pensar en nosotros, aprendí mucho. De las limitantes, creo que lo que más dificultó este proceso fue la virtualidad, pues la tecnología no es mi fuerte” (participante 2, 2022)

“..sin palabras, el agradecimiento queda corto, como dice mi compañero a usted por el tiempo y a la Escuela de Enfermería por pensar en nosotros, aprendí mucho y mi familia también, pues todo lo que aprendí en las sesiones lo compartía con los míos, de verdad gracias. En cuanto a las limitantes definitivamente el internet” (participante 3, 2022)

“..Muy satisfecha..hice todos los ejercicios y son realmente necesarios para no no volverse uno completamente irracional. Y de las limitantes creo que ninguna” (participante 4, 2022)

“Muy agradecida por su tiempo, aprendí mucho, limitantes internet como dicen mis compañeros,a veces cuando llueve la señal se cae como en una de las sesiones” (participante 5, 2022)

“..me gustaría que esto no termine aquí y que nos den continuidad, pero sé que eso cuesta mucho...de verdad muy agradecida. Limitantes ningunas, todo me pareció excelente” (participantes, 6, 2022)

Por parte de la facilitadora, se agradece todos y cada uno de los comentarios y se facilita apoyo bibliográfico para ahondar en todas y cada una de las temáticas. Con respecto al seguimiento solicitado, se acepta la recomendación y se ratifica la solicitud por medio de este trabajo final de graduación, señalando que se indicará en las recomendaciones de este trabajo. Se finaliza la sesión 9 y el taller “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”.

6.4 Los Facilitadores y el Proceso Vivido

Al inicio de la experiencia surgen dudas e incertidumbre en la facilitadora con respecto al uso de las Tecnologías de Información y las Comunicaciones (TICS) para realizar el taller: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”. Las mismas, fueron “cediendo” conforme a la ejecución de las sesiones, generando confianza y seguridad en el proceso.

Asimismo, el aprendizaje evidenciado en todas y cada una de las sesiones, resultó ser bilateral, dinámico y constante, tanto de las personas participantes hacia la facilitadora como de esta hacia ellos. Se implementaron metodologías participativas y espacios seguros de expresión de sentimientos y pensamientos. De esta forma, el proceso de enseñanza-aprendizaje tal como lo señala Jara (2018), se basó en el intercambio de experiencias, la participación y la interacción entre todos los participantes (incluyendo la facilitadora).

Al abordar la conceptualización del estrés, se trabajaron tal como lo señala Neuman, las percepciones tanto de las personas, como de la facilitadora en un *entorno creado* basado en la empatía, la asertividad y la seguridad, lo cual demandó el desarrollo de escenarios de mayor escucha por parte de la facilitadora y mayor expresión de sentimientos por parte de los participantes, generando -tal como lo establece Peplau (1990)- un proceso significativo de enfermería, el cual -según la teórica- funge como instrumento educativo y de fuerza de maduración cuyo objetivo es el desarrollo de la personalidad en busca de una mejora calidad de vida.

A lo largo de las sesiones, se evidencia claramente, el rol de terapeuta (Peplau,1990), cuya función principal es ser oyente activo, establecer relación de empatía y aceptar a la persona de forma incondicional, lo cual demuestra el uso adecuado del YO como elemento terapéutico y de fortaleza emocional.

Finalmente, resulta importante señalar, que la experiencia no solo resultó gratificante para la facilitadora, sino que generó la necesidad de recomendar la continuidad del proceso, pues este tipo de temáticas deben ser reforzadas periódicamente en pro de la salud mental de las personas participantes.

IV CAPÍTULO

REFLEXIONES DE FONDO

En este apartado, tal como lo señala Jara (2018), se pretende realizar un análisis y síntesis de la intervención: “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”, lo cual es -según el autor- "construir interpretaciones críticas sobre lo vivido y desde la riqueza de la propia experiencia"(p.154). En este apartado se pretende “armar el rompecabezas” y organizar la información resultante para dar respuesta, en conjunto con la teoría, a la interrogante: ¿Por qué pasó lo que pasó? y no algo diferente (Noguera, 2020).

Si analizamos la propuesta de entrada, como la de salida se evidencia un aprendizaje dialéctico en el que tanto la facilitadora como las personas participantes fueron protagonistas del proceso, generando conocimiento a partir de la experiencia vivida, ya que, como señala Jara (2018), las experiencias al realizarse, incluyen determinados resultados o efectos que modifican a los elementos o factores existentes. Esto significa, que es necesario tomar en cuenta que en los procesos humanos se generan reacciones que intervienen, las cuales se van entrelazando de forma objetiva y subjetiva con todos los factores involucrados en la experiencia. En nuestro caso en particular, tanto la facilitadora como las personas resultaron “modificados” en dicha interacción generando conocimiento enriquecedor en la experiencia vivida.

Asimismo, tal como lo menciona Jara (2018), las experiencias son individuales y colectivas a la vez, las vivimos y nos hacen vivir; somos seres humanos en cuanto interaccionamos de forma cotidiana; siendo sujetos y objetos al mismo tiempo. De esta forma, toda experiencia inmediata y personal está relacionada con la vivencia humana, desde el momento histórico en el que se encuentra, aunque esta relación no se evidencie de forma inmediata.

A continuación, se dará respuesta a las interrogantes planteadas previamente:

¿Cómo se manifestó el estrés en las personas funcionarias administrativas del Posgrado en Ciencias de la Enfermería?

Con respecto a esta interrogante, resulta necesario contextualizar y ubicar el presente abordaje durante el II semestre del 2020, el cual se encuentra inserto dentro del contexto de la pandemia COVID-19, en donde las personas funcionarias administrativas del Posgrado en Ciencias de la Enfermería inician labores en modalidad de teletrabajo, siendo esta su primera experiencia en ambos ámbitos, la cual estuvo mediada por diversos pensamientos y emociones; los cuales generaron a su vez conductas, acciones y reacciones determinantes en su proceso de salud-enfermedad.

La pandemia del COVID-19 no solo generó cambios en los perfiles epidemiológicos a nivel país, sino también, que produjo modificaciones sociales, productivas y personales. En este escenario, las personas funcionarias se enfrentaron a alteraciones en su entorno; generando reacciones de ajustes en el sistema cliente, que se evidenciaron con la realización de esta intervención.

Con respecto al entorno, es importante señalar que el mismo, es un elemento determinante de la salud mental, el cual es mencionado por la Política Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud, 2023), como parte de los cuatro determinantes de la salud, los cuales influyen directamente en el estado de las personas y comunidades. Este órgano es enfático en señalar cómo un ambiente saludable puede incidir en un mejor estado de salud mental, mientras que condiciones adversas, como la exposición a contaminantes o la falta de espacios recreativos, pueden agravar problemas de salud. Asimismo, insta a la atención a estos determinantes para promover un entorno que favorezca el bienestar psicológico y emocional de la población, avocándose a un abordaje integral de la atención de la salud, basado en la eficacia de los servicios de salud mental, lo cual va a depender de la organización y gestión adecuada de los recursos. (Ministerio de Salud, 2012, p.36).

De forma paralela, surge necesario recordar que las interacciones entre la persona y el ambiente, y el flujo de energía continuo entre ellos, son elementos básicos para el modelo de Newman (Cutcliffe et al., 2010). De igual forma los factores del estrés representan una característica prominente del modelo, el cual establece un “nivel potencial” de producir desequilibrio.

Asimismo, Newman clasifica los factores de estrés como intrapersonales (dentro de los límites del sistema paciente), interpersonales (entre el límite del sistema del paciente y uno o más

diferentes) o extrapersonales (fuerzas que ocurren fuera del límite). En nuestro caso en particular, a lo largo de toda la intervención: *“Aprendiendo a afrontar el estrés en la pandemia”*, las personas participantes señalan efectos que se evidenciaron en sus vidas producto del estrés provocado por la pandemia, la cual según lo anterior puede ser identificada como un factor extrapersonal, el cual puede generar “activaciones” de los otros factores mencionados. Entre los comentarios que evidencian esta situación, se encuentran los siguientes:

“Bruxismo...el estrés me genera esto por las noches” (participante 1)

“No me puedo concentrar...me duele la cabeza” (participante 2)

“Insomnio, me cuesta mucho dormir” (participante 4)

Al abordar las manifestaciones señaladas por las personas participantes, vemos como las “líneas de defensa” del modelo de Neuman, han dejado de ser efectivas ante un factor de estrés extrapersonal (la pandemia), el cual a su vez pueden derivar en “activaciones” u “eventos activadores” interpersonales (discusiones familiares) o intrapersonales (emociones, estados de ansiedad, ira, miedo, entre otros), resultando en la inestabilidad del sistema (Cutcliffe et al., 2010), manifestándose como se evidencia en los comentarios anteriores, en afectaciones de la salud, tales como: bruxismo, insomnio y cefalea entre otros. Además, se logra constatar de igual forma, manifestaciones comportamentales y emocionales, tales como:

“Mal humor” (participante 3)

“Me encierro en mi cuarto y no hablo con nadie” (participante 5)

“No me provoca nada” (participante 6)

“no sé si fue estrés..., más bien tristeza de no poder estar con mi familia por la pandemia...me dieron ganas de llorar, pero no lo hice” (participante 4)

Como lo demuestran las frases anteriores, el ambiente creado de las personas participantes se encuentra realizando “ajustes” para mantener la estabilidad y la integridad en el sistema, así

como para proteger a la persona de los actores de estrés interpersonal, intrapersonal y extrapersonales, a los cuales se encuentra expuesto. (Cutcliffe et al., 2010). Newman señala que este concepto se basa en procesos y se encuentra en ajustes de forma perpetua, movilizandose de forma inconsciente todas las variables para lograr o mantener la integración, estabilidad e integridad del mismo (Marriner- Tomey, 1994). Sin embargo, en este caso en particular la reestructuración de la estabilidad resulta fallida, evidenciándose con un “déficit de adaptación” al ambiente estresor, tal como se evidenció en comentarios de las personas participantes al inicio de la intervención:

“la pandemia es la que nos tiene quemados más que el trabajo” (participante 1)

“toda la semana para mí fue de distrés, fatal...lo que hago es frustrarme por no lograr mis objetivos y ponerme a llorar...” (participante 3)

Retomando a Newman, es necesario tomar en cuenta que la fortaleza de las líneas de defensa y su resistencia dependerá de las interrelaciones de los factores que conforman el sistema paciente y de la naturaleza e intensidad del factor de estrés (Cutcliffe et al., 2010). Debido a ello, bajo un contexto tan incierto e inespecífico como lo fue la pandemia, resulta importante establecer un panorama realista “en el aquí y el ahora” sin caer en minimización o maximización de la realidad. La dinámica de inicio: *“Mi nombre es...y algo positivo que trajo el COVID-19 a mi vida fue...”*, resultó provechosa en la medida en que cada una de las personas participantes logró añadir elementos positivos al esquema negativo de la pandemia, lo cual, logra de forma directa un impacto en la intensidad del fenómeno, estableciendo las bases para la reestabilización del sistema. Tal como se menciona en los comentarios:

“Ahora mi familia y yo realizamos muchas cosas juntos, por ejemplo, hicimos ejercicios juntos porque no se puede ir al gimnasio, entonces lo armamos en la casa” (participante 1)

“Puedo cuidar de mis gatos mientras trabajo” (participante 2)

“Se gasta menos dinero, pues trabajamos desde la casa” (participante 3)

“Nos cuidamos más” (participante 4)

“Estar con los que quiero” (participante 6)

Finalmente, esta dinámica, en conjunto con las sesiones 5 y 6, “Reestructuración Cognitiva” y “Afrontamiento del Estrés” lograron desarticular esquemas negativos de interpretación de la realidad y abrieron la brecha para la autorregulación del sistema cliente.

¿Cómo puede la intervención de enfermería en salud mental desarrollada brindar estrategias de afrontamiento hacia el estrés dirigido a las personas funcionarias administrativas del Posgrado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad de Costa Rica?

Tal como lo señala el Ministerio de Salud (2023), al abordar de manera integral la salud mental son pilares esenciales, la prevención, la protección y los cuidados; pues lo anterior permite anticipar situaciones de riesgo, así como generar una respuesta eficaz a las demandas y/o necesidades de la población, asegurando con ello que quienes se encuentren u atraviesen una situación de vulnerabilidad reciban el apoyo de forma oportuna.

A lo largo de la historia, la enfermería se ha caracterizado por ser una disciplina que vela por la salud integral de las personas; enfocando su ser y hacer en todas las dimensiones en las que se desarrolla el ser humano (biológica, económica, social y personal). Asimismo, cabe destacar que la profesional de enfermería facilitadora de este proceso, cuenta con una formación no sólo biológica, sino también desde las Ciencias Sociales, que le permite abordar a la persona desde una perspectiva integral; visualizando el ser y hacer de la enfermera desde epistemologías y paradigmas más holistas e integrales, alejándose con ello de modelos alopáticos, reduccionistas y patocéntricos de atención. Por estos motivos, la presente intervención fue dirigida hacia un abordaje desde la multidimensionalidad y desde una perspectiva sistémica holística que aporta el modelo de sistemas de Newman, cuya relevancia y confiabilidad se ha comprobado en gran número de ámbitos clínicos y educativos en todo el mundo (Cutcliffe et al., 2010).

Al respecto, tal como lo menciona Peplau (1990), la enfermería en salud mental, es concebida como una fuerza de maduración y un instrumento educativo, que, por medio de una asistencia efectiva, puede ayudar a las personas, familias y comunidades a utilizar sus capacidades para producir cambios que influyan de forma positiva. Asimismo, cuando se concibe la enfermería como un instrumento de maduración -tal como se señaló al inicio- las enfermeras desarrollan

experiencias que promueven un aprendizaje constructivo, tal como se evidencia a lo largo de toda la intervención:

“lo bueno de todo esto es conocer lo que uno puede tener y no se había dado cuenta.”
(participante 4)

“yo pienso, como dice usted, que el estrés es parte de la vida y del trabajo, solo hay que saberlo llevar” (participante 5)

“...el concepto de resiliencia lo había escuchado pero no lo entendía así como se explicó, pienso que es muy importante, ya que en esta situación de pandemia lo principal es cómo vamos a reaccionar a ella, yo les comentaba a mis compañeros en otras sesiones que a veces uno mismo es duro con uno mismo, uno no se permite salir adelante, como que no se la cree, por eso me parece muy importante este concepto porque gran parte de todo es como uno quiera ver la situación: si la afronta o se encierra y se hace más grande y no ve salida, lo importante aquí es el pensamiento de uno, querer afrontar la situación” (participante 2)

Lo anterior evidencia cambios importantes en las percepciones de las personas participantes, con respecto a los elementos generadores de estrés. Se logra identificar el rol del pensamiento en el establecimiento de la conducta y de la emoción posterior, mostrando resultados evidentemente positivos generados por la intervención en enfermería de salud mental. Lo cual se visualizó al finalizar el proceso “Aprendiendo a Afrontar mi estrés en esta Pandemia”; mostrándose sistemas-paciente reconstituidos por medio de la educación, la empatía y la reestructuración cognitiva. Tal como se menciona en los siguientes comentarios:

“...Sinceramente, al principio no tenía muchas ganas de participar, pero conforme fue avanzando el taller, en la segunda sesión me sentí diferente, vi que estábamos aprendiendo cosas diferentes, medidas para afrontar lo que tanto nos agobia y le eché ganas... y la verdad me gustó mucho, siento que este espacio era necesario, lo aproveché mucho...” (participante 1)

“Muy satisfecha. Hice todos los ejercicios y son realmente necesarios para no volverse uno completamente irracional...” (participante 4)

Con todo lo anterior, se retoma una vez más, lo señalado Cutcliffe et al. (2010), al manifestar como la enfermera es capaz de intervenir en el primer nivel de atención (prevención primaria); fortaleciendo la capacidad de las personas para responder a factores causantes de estrés, en este caso la pandemia y todos los elementos que derivaron de ella (aislamiento, cambios en estilos de vida, teletrabajo, entre otros), por medio de intervenciones que expanden la línea de defensa (promoción de la salud), generando estabilidad en el sistema, evitando con ello reacciones no saludables a los elementos que generan estrés.

Bajo esta línea, y desde la propuesta de Neuman, vemos la importancia del abordaje de enfermería en salud mental, en la prevención primaria, para ayudar a la persona a alcanzar y mantener la estabilidad del sistema, antes que se vean debilitadas las líneas de defensa, tanto en la fase de reacción como en la de construcción (Marriner- Tomey, 1994). A esto Neuman lo conceptualiza como: “la prevención como intervención”.

Asimismo, el área de acción de la enfermera se visualiza también desde una prevención secundaria, orientándose principalmente al tratamiento del síntoma y el enfoque se sustenta en el fortalecimiento de las líneas de resistencia, las cuales protegen la estructura básica de la persona y colaboran en la estabilidad del sistema. (Cutcliffe et al., 2010). En el caso que nos atañe, la intervención de enfermería en salud mental, se llevó a cabo cuando ya los agentes estresantes han atravesado las líneas de defensa de las personas participantes, manifestándose por medio de la queja o la dolencia - factor importante que se tomó en cuenta para la planificación y estructuración de las sesiones, en conjunto con el grado de reacción posible o real, los recursos disponibles, los objetivos y los resultados previstos (Marriner- Tomey, 1995).

Finalmente, se logró establecer que la enfermería dista mucho de ser una disciplina meramente asistencial, ya que las funciones enfermeras logran ser -en la gran mayoría de los casos- educativas y terapéuticas cuando inducen a las personas a desarrollar habilidades para la solución de problemas. (Peplau, 1990). En nuestro caso en específico, la profesional en enfermería en Salud Mental fungió como facilitadora de procesos, nunca como gestora del mismo; cada una de las personas participantes fueron los protagonistas de sus autorregulaciones y/o reestructuraciones de su propio sistema cliente. Todos estos elementos determinantes para establecer puntos de llegada; no tratando con ello de mirar atrás, apropiándose de “lo ocurrido”, sino de lo que se trata es principalmente de recuperar esa experiencia para generar una acción transformadora en la realidad de la persona; construyendo

saberes, sensibilidades y capacidades que les permitan apropiarse del futuro (Jara, 2018), y con ello construir una versión renovada como persona, dentro de un sistema personal y social -a propósito del holón (teoría sistémica, fuerte influencia de Neuman).

V CAPÍTULO

PUNTOS DE LLEGADA

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una vez realizada la Intervención de enfermería en Salud Mental, para favorecer Estrategias de Afrontamiento del Estrés en el Contexto del COVID-19, dirigido al personal administrativo del Posgrado en Ciencias de la Escuela de Enfermería, se concluye que:

La sistematización de experiencias representa una valiosa herramienta, tanto en el ser como en el hacer de la enfermería en Salud Mental. El acervo de conocimiento que se obtiene como resultado de cada sistematización representa una piedra angular de procesos de atención integrales y humanistas, en donde el aprendizaje se establece de forma bilateral y sustancial a todos y cada uno de los actores.

El ser humano es un ente integral y debe de ser abordado desde una perspectiva holista en donde se tomen en cuenta todas y cada una las dimensiones involucradas en su proceso vital (social, económica, personal, entre otras), de forma contraria la intervención se tornará en un activismo momentáneo, sin evolución, ni repercusiones para la salud de la persona y su entorno.

En todo proceso de intervención, la persona debe de visualizarse u enfocarse como parte de un sistema (país-comunidad-familia) y no como un ente aislado, en donde todos y cada uno de los elementos que lo conforman (resultan interdependientes) y la modificación que sufra alguno de los subsistemas afectará a todo el sistema del que forma parte.

El estrés es un proceso vital necesario para que el ser humano se desarrolle de una forma total en su vida en sociedad, sin embargo, esta connotación ha sido desvirtuada a nivel social, polarizándose a estados absolutistas y negativos en cuanto a procesos de desarrollo. Resultando necesario una demarcación paralela de los conceptos de eustrés y distrés al momento de toda intervención.

La pandemia del COVID-19 no solo resultó un reto para el contexto de la salud a nivel de la epidemiología mundial, sino también un reto económico, social, cultural y personal. El impacto de esta pandemia a la salud mental de la población nos hace repensar en nuevos abordajes sistémicos preventivos y no solo paliativos.

El teletrabajo en las empresas representa una herramienta productiva con alta evidencia tanto en el periodo prepandemia como en el postpandemia, sin embargo, implica una preparación a nivel personal en cada individuo, en la cual establezca estrategias de afrontamiento y resiliencia a los cambios.

El Personal Administrativo de los centros de enseñanza, llámense secretarías, conserjes, asistentes, resultan en la piedra angular de los procesos de toda Unidad Académica, por ello establecer procesos de promoción y prevención de la salud desde la enfermería en salud mental resulta vital para velar por la buena salud de los funcionarios.

El abordaje de la enfermería en salud mental desde la teoría de Neuman, constituye un insumo importante en el abordaje del estrés, ya que establece relaciones entre la persona, el ambiente, la salud y el cuidado de enfermería.

Finalmente, el abordaje de la enfermería en salud mental desde esta perspectiva promueve, tanto a nivel de atención primaria como secundaria (abordaje de síntomas), fortalecimiento de la capacidad del individuo para afrontar de una manera sana los factores causantes de estrés, estableciendo acciones que expanden la línea de defensa, ayudando con ello a que la persona proteja su estructura básica y mantenga la estabilidad en el sistema, evitando así reacciones dañinas o perjudiciales a su salud producidas por los factores generadores de estrés.

RECOMENDACIONES

Con respecto a las recomendaciones derivadas de este Trabajo Final de Graduación: Intervención de Enfermería en Salud Mental, para Favorecer Estrategias de Afrontamiento del Estrés en el Contexto del COVID-19, dirigido al personal Administrativo del Posgrado en Ciencias de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica, se logran desglosar los siguientes elementos:

A. Para abordajes futuros con poblaciones administrativas desde un enfoque de cuidado de Enfermería en la Salud Mental

Desde la perspectiva de la facilitación, se recomienda continuar con el abordaje integral a este tipo de poblaciones; teniendo en cuenta siempre sus necesidades reales y específicas y no necesariamente bajo los objetivos o necesidades que se encuentren dentro del imaginario o el esquema del investigador o investigadora. Trabajos como el presente merecen un seguimiento en poblaciones que generalmente no son visualizadas para este tipo de abordajes.

Las estrategias de afrontamiento hacia el estrés desde una perspectiva de salud mental se enseñan y se aprenden; sin embargo, cada día es más determinante comprender los alcances que pueden tener los procesos que se ofrecen en tal sentido. Por lo tanto, es necesario que tanto los diagnósticos previos como el espacio formativo que se ofrecen a las poblaciones contengan objetivos de aprendizajes medibles y alcanzables, de manera que cada vez se brinden herramientas más pertinentes y transformadoras.

De lo anterior, se desprende que, al ser la salud mental un área tan compleja y el aprendizaje de habilidades para desarrollar conductas y espacios de relación saludables tan poco frecuente, se debe incorporar al servicio de la prevención y promoción de la salud un enfoque crítico y particular de afrontamiento del estrés, tomando en cuenta todos los elementos que configuran y definen al ser humano, así como todas las estrategias didácticas y los avances educativos pertinentes. Por ejemplo, la Teoría de Newman y la Teoría Racional Emotiva Conductual, para fortalecer los procesos en los contextos de estas poblaciones.

La Terapia Racional Emotiva Conductual y el Modelo de Newman aportan estrategias sustantivas al ejercicio del abordaje del estrés. Las acciones y principios que plantean

promueven conexiones entre historias, pensamiento y emoción para la construcción de vínculos interpersonales y comunitarios saludables. Es fundamental que las personas facilitadoras de estos procesos tengan a bien recibir capacitaciones formativas en estas teorizantes, ya que representan insumos cuya utilidad no resulta despreciable.

B. Recomendaciones para el Posgrado en Salud Mental y Psiquiatría

Se recomienda dar seguimiento y continuidad a este tipo de abordaje, así como estimular su adecuada socialización y uso, ya que corresponde a una iniciativa que ha sido catalogada como muy necesaria por los actores institucionales participantes de esta.

Continuar con la apertura hacia espacios de conocimiento e investigación, los cuales favorezcan las instancias educativas que desarrollan, así como en cuanto a espacios de fortalecimiento de las personas estudiantes de las instituciones.

Sería interesante contemplar por parte del Posgrado que las nuevas generaciones de estudiantes de la maestría tengan la posibilidad de conocer en detalle las investigaciones previas, similares al área de conocimiento que desean emprender, para que puedan hacer uso de estas y darles seguimiento. De manera que se extiendan los alcances y los procesos de investigación planteados.

Considerar el aportar herramientas tecnológicas y digitales al estudiante, así como plataformas en donde se cuente con los recursos necesarios para realizar los talleres de forma virtual sin obstáculos de índole tecnológico que dificulten el desarrollo de los talleres (caídas de la plataforma, etc).

Generar espacios y propuestas interdisciplinarias y transdisciplinarias, en donde se involucren otras áreas del conocimiento y se aborde a las poblaciones desde perspectivas y enfoques integrales de atención. Por ejemplo, articulando con propuestas o cursos de otras maestrías de la Universidad de Costa Rica.

Es importante que el Posgrado en Enfermería en Salud mental considere establecer como un curso optativo de la oferta educativa del programa de la Maestría un curso relacionado con la Terapia Racional Emotiva Conductual, ya que representa toda una herramienta de abordaje del comportamiento, necesaria y útil en los abordajes de Salud Mental.

BIBLIOGRAFÍA

Alfaro, K. (2014). *El Teletrabajo en la Universidad de Costa Rica Un enfoque de modernización de la gestión.* EUCR. Recuperado en <http://setimocongreso.ucr.ac.cr/sites/default/files/ponencias/EGH-41.pdf>.

Arce, V; Canales, J; Gómez R (2024) *Intervención de Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría para favorecer estrategias de afrontamiento ante experiencias de estrés laboral dirigido a un grupo de personas funcionarias de la Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica, 2022.* [Tesis de Maestría para optar por el grado de Máster en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría, Universidad de Costa Rica]. Repositorio del SIBDI. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstreams/fe2172b8-f9bc-4e26-8e51-d1e0685ffbfd/download>.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica (2014, 23 de abril). *Ley No.9234. Ley Reguladora de Investigación Biomédica. La Gaceta No. 77.* www.pgrweb.go.cr .

Bazurto, M. A. R., & Macías, T. M. D. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385884>.

Bellido Ramos, E. M. (2022). *Estrés laboral y aislamiento social COVID-19 en el personal de Enfermería de central de Esterilización del Instituto Nacional Materno Perinatal.*

Buendía, José (1999). *Amortiguadores del estrés y salud familiar.* Pirámide Ediciones.

Campas, M. A. S., de Luna Velasco, L. E., Santana, C. M. R., Díaz, J. C. G., Martínez, L. M., & de Oca, E. E. L. M. (2022). Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante contingencia sanitaria por COVID-19. *Diálogos sobre educación*, (25). <https://doi.org/10.32870/dse.v0i25.1122>.

Campos, L. L., Jaimes, M. Á., Villavicencio, M. D C., y Sánchez-Chero, M. (2022). Motivación laboral y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXIX (Número Especial 7), 266-276. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9034437>.

- Canto, J & Montilla, V (2008) *Dinámica de grupos y autoconciencia emocional*. Aljibe.
- Colegio de Enfermeras de Costa Rica (2009) *Código de Ética y Moral Profesional*. Colegio de Enfermeras de Costa Rica.
- Cutcliffe, J. McKenna, H & Hyrkäs, K (2010). *Modelos de Enfermería*. Manual Moderno.
- Decreto N° 39225-MP-MTSS-MICITT (2013). *Aplicación del teletrabajo en las instituciones públicas*. Recopilado del sitio web https://www.imprentanacional.go.cr/pub/2015/10/21/COMP_21_10_2015.html.
- Domínguez Lara, S. A., & Huicho Bautista, D. (2020). Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de Lima. Universidad San Ignacio de Loyola. Universidad San Ignacio de Loyola. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11237>.
- Eby, L., Brown, N. J., & Romo, M. M. (2010). *Cuidados de enfermería en salud mental* (Vol. 2). Pearson Educación.
- Fornés, Vives, J & Carballal Balsa, M.C. (2001). *Enfermería de Salud Mental y Psiquiatría. Guía Práctica de Valoración y Estrategias de Intervención*. Editorial Médica Panamericana.
- Guadamuz Rojas, P. (2022). Relación del desempeño laboral y la salud mental durante la pandemia del COVID-19. *Wimb Lu*, 16 (2), 207–218. <https://doi.org/10.15517/wl.v16i2.51241>.
- Hernández, M. D. J. P. (2002). Operacionalización del proceso de atención de enfermería. *Revista mexicana de enfermería cardiológica*, 10(2), 62-66. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=3433>.
- Hernández, R; Fernández, C; Baptista, P (2006). *Metodología de la Investigación*. (4° Edición). Editorial Mc Graw Hill.
- Huerta-González, J. L. (2020). La familia ante la pandemia por la COVID-19. *Rev Mex Med Fam*, 7(3). <https://www.revmexmedicinafamiliar.org/>.

Izquierdo, A (2005) *Psicología del Desarrollo de la Edad Adulta, Teorías y Contextos*. Universidad Complutense de Madrid.

Jara, O (2018) *La sistematización de Experiencias. Práctica y teoría para otros mundos posibles*. CEP-Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.

Lamas, M. (1996). *Problemas sociales causados por el género*.

Lazarus Richard y Folkman Susan (1991) *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Leandro y Duarte (2021) *Intervención de enfermería en salud mental, para fortalecer las estrategias de afrontamiento y adaptación al estrés en tiempos del COVID-19, dirigido al personal administrativo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica*. [Trabajo final de investigación aplicada sometido a la consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Ciencias de la Enfermería para optar al grado y título de Maestría Profesional en Enfermería de Salud Mental] Repositorio del SIBDI.<https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/f5cc2c96-49c1-4b21-9a63-1b0958a7dc4b/content>.

Lega, L. I., Caballo, V. E., & Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI de España editores.

Liesa y Vived (2010) Discapacidad, Edad Adulta y Vida Independiente. Un Estudio de Casos. Universidad de Zaragoza. *Educación y Diversidad*, 4 (1) enero-junio 2010, ISSN: 1888-4857, pp. 101-124 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3140523.pdf>.

Marriner-Tomey, A.(1994) *Modelos y Teorías de Enfermería*. Mosby.

Marsellach Umbert Gloria, *Técnicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés*.
http://opuslibros.org/PDF/Tecnicas_cognitivas.pdf.

Medina, R. S. B., Castellanos, M. E. G., Gonzales, J. L. A., Xespe, K. H. P., & Palao, B. M. (2021). Efectos de la Covid-19 en el estrés laboral. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 25(109), 124-130.<https://pdfs.semanticscholar.org/9ed8/26a555f51ce5ddaf5e043395dbe7ea3a5315.pdf>

Ministerio de Salud (2012) La Política Nacional de Salud Mental 2012-2021. Costa Rica

Ministerio de Salud (2023) Política Nacional de Salud Mental 2024-2034. Recuperado en https://www.pgrweb.go.cr/docsdescargar/Normas/No%20DE44839/Version1/politica_nacional_salud_mental.pdf.

Ministerio de Trabajo (2023) Programa Nacional de Teletrabajo. Guía para Implementar el teletrabajo en Instituciones Públicas en el marco del Decreto N.39225-MP-MTSS-MICITT. MTSS: San José.

Mora Ugalde, S. (2019). Ley Reguladora de Investigación Biomédica (9234) Valoración de los alcances desde el Comité Ético Científico de la Universidad Nacional.

Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Med Clin (Barc)*, 146(8), 359-66. <https://www.researchgate.net/profile/Manuel->

Neuman, B & Fawcett (2002), The Neuman Systems Model 4th Edition. Prentice Hall.

Noguera, H (2020) *Intervención de Enfermería en Salud Mental desde la Teoría de Betty Neuman, para el fortalecimiento de las Estrategias de Afrontamiento en Relación al Estrés Laboral, Dirigido a un Grupo de Personas Trabajadoras de la Empresa Hellman, Heredia, Costa Rica, 2018: Una Experiencia de Sistematización*. [Trabajo Final de Investigación Aplicada para optar por la Maestría en Salud Mental, Universidad de Costa Rica] Repositorio del SIBDI. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/411cc3fc-7705-4cff-88a7-cd9ae627e861/content>.

Organización Mundial de la Salud (2018). Salud para Todos en el Siglo XXI. OMS.

Organización Mundial de la Salud (2022) Informe Mundial sobre Salud Mental. Transformar la salud mental para todos. OMS.

Organización Mundial de la Salud (2022) Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]. OMS.

Peplau, Hidegard (1990). *Relaciones Interpersonales en Enfermería*. Salvat Editores. S. A.

Presidencia de la República y Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.(2013, 23 de mayo). *Decreto Ejecutivo No.37695-MP-MTSS. Promoción del teletrabajo en las instituciones públicas*. La Gaceta No.98. www.pgrweb.go.cr.

Presidencia de la República & Ministerio de Salud. (2020, 16 de marzo). *Decreto Ejecutivo No. 42227-MP-S. Declaratoria de estado de emergencia nacional en todo el territorio de la República de Costa Rica, debido a la situación de alerta sanitaria provocada por la enfermedad COVID-19*. La Gaceta No. 51. www.pgrweb.go.cr.

Presidencia de la República & Ministerio de Salud. (2020, 11 de abril). *Decreto Ejecutivo No. 42296-MP-S. Medidas administrativas temporales de restricción vehicular para la atención del estado de emergencia nacional por el COVID-19*. La Gaceta No.71. www.pgrweb.go.cr.

Proyecto de Ley. Ley para la promoción, regulación e implementación de teletrabajo en Costa Rica (2012) Expediente No. 18549. Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Robles Medina, R.E. (2023). El estrés laboral y el teletrabajo en México con la pandemia. *Estudios de Derecho*, 80 (176), 39-54 Doi: [10.17533/udea.esde.v80n176a02](https://doi.org/10.17533/udea.esde.v80n176a02).

Rojas-Salazar, A. A., & Sánchez, J. C. M. (2021). Síntomas de ansiedad, comportamiento obsesivo-compulsivo y estrategias de afrontamiento durante el aislamiento social por COVID-19. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2) https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep_i.

Salanova, M. (2007). Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo. *Revista Digital de Prevención*, 1(3), 25-34. https://www.researchgate.net/profile/Marisa-Salanova/publication/277786581_Nuevas_tecnologias_y_nuevos_riesgos_psicosociales_en_el_trabajo/links/5704e38c08ae74a08e258a29/Nuevas-tecnologias-y-nuevos-riesgos-psicosociales-en-el-trabajo.pdf.

Sanabria, C (2024) *Intervención de Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría para favorecer estrategias de afrontamiento para un Envejecimiento Activo dirigido a un grupo de Personas*

de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO). [Trabajo Final de Investigación aplicada para optar por la Maestría en Salud Mental, Universidad de Costa Rica]. Repositorio del SIBDI <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/e378b602-4fd9-410f-a145-56ceb19a5789/content>.

Santana Campas M. A., de Luna Velasco L. E. Lozano Montes de Oca E. E. (2022) Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante contingencia sanitaria por COVID-19 *Diálogos sobre educación* <https://doi.org/10.32870/dse.v0i25.1122>.

Sorribes & Lega (2013) Una Nueva Guía para Manejar sus Emociones. Manual y Ejercicios Prácticos de Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2006). Enfermería psiquiátrica: principios y práctica. Elsevier.

Tabora Coca, Saúl & Mora Miranda, Mónica *Intervención de Enfermería en Salud Mental Y Psiquiatría para la promoción de Estrategias de Afrontamiento ante el estrés dirigido a un grupo de personas funcionarias de la Universidad de Costa Rica*. [Trabajo final sometido a la consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado de Ciencias de la Enfermería para optar al grado y título de Maestría Profesional de Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría. Repositorio del SIBDI <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/586a2d4e-c87a-421a-a062cf12bccb168d/content>.

ANEXOS

ANEXO 1

Unidad de Análisis

Entrevista de Enfermería en Salud Mental basada en el Modelo de Sistemas de B. Neuman

CATEGORÍA	OBJETIVO	EJES DE LA CATEGORÍA	PREGUNTAS
A-. Aspectos sociodemográficos	Determinar aspectos sociodemográficos de la persona	Datos personales Trabajo Familia	1.Nombre: 2. Sexo: 3. Fecha de nacimiento: 4. Edad: 5. Lugar de nacimiento: 6. Lugar de residencia: 7. Escolaridad: 8. Estado civil: 9. Teléfono: 10. Ocupación: 11. Email: 12.¿Se encuentra realizando teletrabajo? 13.¿Cómo se siente en esta modalidad de trabajo? 14.Familia (adjuntar gráfico y descripción)

Experiencias y percepción	Analizar las experiencias y percepciones de la persona en relación a la pandemia por el COVID-19 que enfrenta el país y el mundo	Experiencias Percepción Patrones de defensa Expectativas	15.¿Qué conoce sobre la pandemia? 16¿Cuáles pensamientos resultan automáticos cuando piensa en la pandemia? 17¿Cómo percibe su situación de salud actual? 18.Ha afectado la pandemia esta percepción? explique 19. ¿Cómo se siente en este momento en relación a esa situación epidemiológica? 20..¿Ha enfermado algún familiar u amigo de COVID-19? 21.Cuando piensa en su salud a largo plazo, ¿Cómo se mira? 22.¿Cómo le afecta esta situación a su vida cotidiana? 23.¿Conforme a su experiencia qué estrategias considera puede utilizar en el presente para hacerle frente a la situación actual?
---------------------------	--	---	--

Variables	Explorar pensamientos y sentimientos de la persona en relación a las variables de estudio	Fisiológica Psicológica Espiritual Socio cultural Evolutiva	<u>Fisiológica</u> 24.¿En una palabra cómo define su condición física actual? 25.A lo largo de su vida ¿cómo ha sido la condición de su salud? 26. Si ha habido cambios ¿a qué considera ud se deben los mismos? 27.¿Qué ha variado en su vida? 28.¿Tiene tratamientos farmacológicos actualmente? 29.¿Para que los consume? 30.Manifestaciones <u>Psicológica</u> 31.Emocionalmente cómo se siente...? 32.¿Cómo se percibe como persona? 33.Cuándo experimenta una situación difícil: ¿Cómo se siente, 34.A quién acude? 35.Sus sentimientos más frecuentes son... <u>Espiritual</u> 36.¿Cómo define su vida espiritual?
-----------	---	---	--

			<u>Socio cultural</u> 37. Refiérase a las costumbres familiares y de su comunidad 38. ¿Su vida cotidiana ha sido modificada actualmente? ¿Por qué motivo? 39. ¿Cómo ha afectado la pandemia su desarrollo personal? <u>Evolutiva</u> 40. ¿Cómo percibe la etapa de desarrollo en la que se encuentra? 41. ¿Ha logrado las metas propuestas? 42. ¿Cómo lo ha logrado o que lo ha detenido? (según respuesta anterior)
--	--	--	--

Estresores	Determinar las fuentes generadoras de estrés de la persona, reacciones y estrategias de afrontamiento	Intrapersonales Interpersonales Extrapersonales	43.¿En este momento que le genera estrés? 44.¿Cómo se manifiesta el estrés en su vida (conductas, emociones)? 45.¿Cómo lo afronta? 46.¿Considera efectivas las estrategias que realiza para afrontarlo?
Entorno	Conocer la percepción de la persona acerca de su entorno y su relación consigo mismo	Entorno Entorno creado	Situación país extrapersonal 47.¿Cómo percibe su ambiente en el hogar? 48.¿Mejoraría algún elemento de este ambiente? 49.¿Cómo percibe su ambiente en el trabajo, con esta nueva modalidad de teletrabajo? 50.¿Mejoraría algún elemento de este ambiente? 51.¿Alguno de estos dos entornos afecta su salud actualmente? 52.¿Qué acciones ha realizado para mejorar sus entornos inmediatos?
Grado de reacción	Determinar el efecto de las variables sobre las líneas de defensa, resistencia y estructura básica	Línea flexible de defensa Línea normal de defensa Líneas de resistencia Estructura básica	Interpretación del enfermero o enfermera en Salud Mental

ANEXO 2
CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN
COMITÉ ÉTICO CIENTIFICO

Teléfonos:(506) 2511-4201 Telefax: (506) 2224-9367

FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Intervención de enfermería en salud mental, para favorecer estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto del COVID-19, dirigido al personal administrativo del Sistema de Estudios del Posgrado en Ciencias de la Escuela de Enfermería, Universidad de Costa Rica.

Curso PF-0551 Residencia Práctica en Salud Mental-Sistematización: Maestría de Enfermería en Salud Mental
Nombre de la estudiante: Dylana Segura Navarrete
Carnet: A03998

Nombre de la participante: _____

PROPÓSITO DEL PROYECTO: Este estudio corresponde a una práctica académica del Curso: PF-551 “Residencia Práctica en Salud Mental-Sistematización de la Maestría de Enfermería en Salud Mental, donde se llevará a cabo un proceso de intervención grupal, bajo la metodología virtual, abordando el tema del estrés en el contexto de la pandemia COVID-19.

El proceso que usted llevará a cabo tiene dos propósitos, el primero, que durante este proceso podrá modificar algunos pensamientos automáticos que inciden directamente en su estilo de vida (conducta, emociones) y que afectan directamente las diversas formas de afrontamiento del estrés en el contexto de la pandemia, lo cual repercutirá positivamente en su estilo de vida. El segundo propósito es cumplir con un requisito académico de la maestría.

- **¿QUÉ SE HARÁ?:** Al aceptar participar en este estudio, a usted se le realizará lo siguiente: una entrevista inicial, con la cual se pretende conocer datos personales, estilos de vida y estresores a los que se ve sometida (o). Se establecerán sesiones virtuales de carácter grupal de aproximadamente 60 minutos, una vez por semana, durante nueve semanas; en las cuales se pretende que usted identifique situaciones que están perjudicando o puedan perjudicar su salud. La aplicación de técnicas de relajación, con el objetivo de que usted aprenda a utilizarlas para el afrontamiento eficaz del estrés. Es posible que este estudio requiera grabar en audio su participación, lo cual se puede hacer solamente si usted está de acuerdo.
- **RIESGOS:** No se usarán procedimientos invasivos como toma de muestras de sangre u otro fluido corporal, ultrasonidos, pruebas de actividad física u otro examen que afecte su integridad física.

Si durante el proceso usted presentara alguna situación que le incomodara o alguna duda sobre el mismo, puede consultar a las docentes: MSc. Mauren Araya Solís, teléfono 71136318 y MSc,

Marianela 8888-8140 Espinoza Guerrero, ambas son enfermeras profesionales especialistas en Salud Mental y Psiquiatría.

C. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este proceso, el beneficio que obtendrá será la adquisición de conocimientos sobre su salud – enfermedad, el desarrollo de estrategias para el manejo adecuado del estrés y de las relaciones interpersonales.

- Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Lic. o Licda Dylana Segura Navarrete, carnet N°:A03998, teléfono 8313-4725, sobre este estudio y ella, debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. También puede consultar a las profesoras MSc. Mauren Araya Solís, teléfono 71136318 y MSc, Marianela 8888-8140 Espinoza Guerrero, en caso de cualquier duda al respecto.
- Además, puedo consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-57-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.
- Usted recibirá una copia de esta fórmula firmada para mi uso personal.
- Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte a nivel laboral.
- *Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera anónima.*
- *No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.*

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, cédula y firma del sujeto (niños mayores de 12 años y adultos) fecha

Nombre, cédula y firma del testigo fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento fecha

Nombre, cédula y firma del padre/madre/representante legal (menores de edad)
fecha _____

NUEVA VERSIÓN FCI – APROBADO EN SESIÓN DEL COMITÉ ÉTICO
CIENTÍFICO (CEC) NO. 149 REALIZADA EL 4 DE JUNIO DE 2008.

ANEXO 3

EJERCICIO DE SESIÓN SINCRÓNICA 5

Una nueva guía para manejar sus emociones

Ejercicio Práctico 6: Diferencia entre las creencias irracionales y racionales

Trata de identificar si estos pensamientos son racionales o irracionales:

RACIONAL		IRRACIONAL
	Me gustaría ser aprobado	
	Mi conducta es despreciable, pero no yo como persona	
	Mi vida no tiene que tener tantos problemas	
	Tengo que ser competente en todo lo que haga	
	Soy despreciable	
	Me gustaría que mi vida no tuviese tantos problemas	
	Debo ser aprobado	
	Me gustaría tener éxito en lo que haga	
	Es un cabrón por lo que me hizo	
	Es terrible que hayan desgracias en el mundo	
	Su conducta es mala, pero no puedo juzgar globalmente a la persona	
	Es desagradable que hayan desgracias, pero no el fin del mundo	
	Es insoportable que los demás me rechacen	
	Soy raro si los demás me ven así	
	Es incómodo que los demás no les gusta, pero no insoportable	
	Mi rasgo puede ser raro para los demás, pero no por un rasgo puedo juzgar toda mi personalidad	

ANEXO 4

ASIGNACIÓN SEMANAL SESIÓN 6

Formato A B C para la Auto - Ayuda utilizando la TREC

A (Acontecimientos Activadores)	C (Consecuencias)		
	Emociones Negativas No Saludables: Conductas Auto - Destructivas:		
• Resuma brevemente la situación que le está molestando: (¿Qué es lo que vería una cámara?) • Un evento A puede ser <i>interno o externo, real o</i> • Puede ser un acontecimiento A del pasado, presente o futuro.	Las emociones negativas no saludables incluyen: • Ansiedad • Depresión • Ira • Baja Tolerancia a la Frustración • Heridas • Celos • Culpa • Pena/Vergüenza		
B (Creencias Irracionales)	D (Cuestionamiento de las Creencias Irracionales)	B (Creencias Racionales)	E (Efecto Nuevo)
Para identificar las Bs, localice las siguientes pautas: • Exigencias dogmáticas (obligaciones, absolutos, deberes) • Exageración de lo mal (Es lo peor, horrible, terrible) • Baja tolerancia a la frustración (No puedo soportarlo) • Evaluación de uno mismo y de los otros (Soy malo/ ella son malos, sin ningún valor)	Para enfrentarias, pregúntese: • ¿Adónde me conduce esta creencia? ¿Es útil o auto - destructiva? • ¿Dónde está la evidencia que respalda mi creencia? ¿Es consistente con la realidad? • ¿Es una creencia lógica? ¿Va de acuerdo con mis preferencias? • ¿Es realmente terrible? (¿Es en realidad todo lo malo que puede ser?) • ¿Verdaderamente no puedo soportarlo?	Para pensar racionalmente, opte por: • Preferencias no dogmáticas (deseos, anhelos) • Evaluación de qué tan malo es algo (es malo, desafortunado) • Alta tolerancia a la frustración (no me agrada, pero puedo soportarlo) • Evaluación global de uno mismo u otros (todos somos seres humanos fallibles)	Las emociones negativas saludables incluyen: • Desilusión • Preocupación • Molestia • Tristeza • Arrepentimiento • Frustración

Albert Ellis Institute 1996 (revised)

Fuente: Lega & Vargas (2018)