

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL, PARA FORTALECER
LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE
COVID-19, DIRIGIDO AL PERSONAL DEL LABORATORIO CLÍNICO DE LA
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Trabajo final de investigación aplicada sometido a la consideración de la Comisión
del Programa de Estudios de Posgrado de Ciencias de la Enfermería para optar
por el grado y título de Maestría Profesional en Enfermería en Salud Mental

BETZY MONTENEGRO JINESTA

JESSICA CASTRO CHINCHILLA

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, San José, Costa Rica

2022

Dedicatoria y Agradecimientos

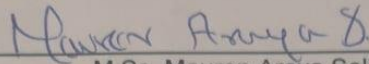
A mi Dios por permitirme entrar en esta maestría y por darme vida para terminarla, a la vida por demostrarme que con tiempo y paciencia se llega a grandes objetivos, a mi familia por apoyarme cada segundo en este sueño y nunca dudar de mis capacidades y perseverancia para la culminación del mismo, a mi compañera Jessica por estar siempre a mi lado luchando por este objetivo y concluirlo con éxito, a mis profesores de la maestría por demostrarme que la enfermería da para más y que el campo de la salud mental es impresionante y a mis compañeros por motivarme, a todos gracias.

Betzy

Dedico y agradezco, primeramente, a Dios por permitirme cumplir este sueño, en su tiempo, a mi familia, por el apoyo desmedido en cada etapa de mi proceso, por siempre creer en mí, a mi compañera Betzy por acompañarme en cada paso de este camino tan enriquecedor, a mis profesores y compañeros que dejan su semilla en mí.

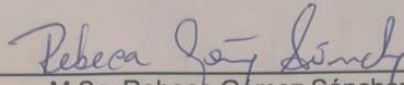
Jéssica

"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 al grado y título de Maestría Profesional en Enfermería en Salud Mental"



M.Sc. Mauren Araya Solis

Representante de la Decana Sistema de Estudios de Posgrado



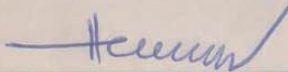
M.Sc. Rebeca Gómez Sánchez

Profesora Guía



M.Sc. Maricruz Pérez Retana

Lectora



M.Sc. Helder Noguera Mena

Lector



M.Sc. Sunny González Serrano

Directora del Programa de Posgrado en Ciencias de la Enfermería



**Betzy Montenegro Jinesta
Sustentante**



**Jéssica Castro Chinchilla
Sustentante**

Contenido

Dedicatoria y Agradecimientos	ii
Hoja de aprobación	iii
I. Capítulo	1
1.1 Introducción	2
1.2 El Punto de Partida	4
1.2.1 ¿Qué es sistematizar?	4
1.2.2 ¿Por qué sistematizar la práctica realizada?	5
1.3 Preguntas iniciales.....	5
1.3.1 Objetivo de la sistematización	5
1.3.2 Objeto de la sistematización	6
1.3.3 Objetivos académicos.....	6
1.3.4 Eje temático.....	8
1.4 Contexto teórico.....	8
1.4.3 Género	12
1.4.4 Teoría de Betty Newman.....	13
1.5 Contexto metodológico.....	16
1.5.1 Enfoque paradigmático.....	16
1.5.2 Tele-enfermería como estrategia de intervención.....	17
1.5.3 Dinámica grupal durante la intervención.....	18
1.5.4 Diseño del perfil de entrada	20
1.5.5 Proceso de atención de enfermería basado en Betty Neuman	23
1.5.5 Diseño del perfil de salida	27
1.5.7 Consideraciones Éticas	27
II. Capítulo	30
2. La recuperación del proceso vivido.....	31
2.1 Justificación	31
2.2 Antecedentes	33
2.3 Problemas de la intervención.....	35
2.4 Objetivos	35
2.4.1 Objetivo general.....	35
2.4.2 Objetivos específicos	36

2.4.3	Objetivo institucional	36
2.4.4	Imagen objetivo.....	37
2.5	Contexto de la experiencia	37
2.6	Coordinaciones pertinentes	38
2.7	Cronograma del proceso vivido	38
2.8	Intervención de enfermería en salud mental.....	40
2.8.1	Primer sesión: Pre intervención “Conociéndonos un poco”	40
2.8.2	Caracterización de la población	43
2.8.3	Situaciones y diagnósticos de enfermería.....	47
2.8.4	Descripción de la intervención de enfermería en salud mental	51
2.9.	El facilitador y el proceso vivido.....	75
III	Capitulo	76
	Reflexiones de fondo.....	76
IV	Capitulo	93
	Puntos de Llegada	93
4.1	Conclusiones.....	93
4.2	Recomendaciones	96
4.3	Limitaciones	97
	Referencias bibliográficas	97
	Anexos.....	105
Anexo 1	Consentimiento Informado.....	105
Anexo 2	Escala EPP-10 Perfil de Entrada.....	107
Anexo 3	Entrevista de Enfermería en Salud Mental basada en el Modelo de Sistemas de Newman	110
Anexo 4	Escala EPP-10 Perfil de salida	117
Anexo 5	Primera sesión “Conociéndonos un poco”	121
Anexo 6	Segunda sesión “¿Estrés?”.....	127
Anexo 7	Tercera sesión “Cuenta conmigo”	137
Anexo 8	Cuarta sesión “Reconociéndonos”	142
Anexo 9	Quinta sesión “Agradeciendo todo lo que tengo”	150
Anexo 10	Sexta sesión “ Stop, una pausa”	165
Anexo 11	Séptima sesión “¿Sé que es el estrés?”	172

Anexo 12 Octava sesión “Rally de la despedida” 178



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, Betzy Montenegro Jinesta, con cédula de identidad 1 1446 0009, en mi condición de autor del TFG titulado INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL, PARA FORTALECER LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE COVID-19, DIRIGIDO AL PERSONAL DEL LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI NO *

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: _____ año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

INFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE:

Nombre Completo: Betzy Montenegro Jinesta

Número de Carné: A93986 Número de cédula: 1 1446 0009

Correo Electrónico: betzymontenegro@gmail.com

Fecha: 22/03/2022 Número de teléfono: 8487 0282

Nombre del Director (a) de Tesis o Tutor (a): M.Sc. Rebeca Gómez Sánchez

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, pueda como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.



Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, Jéssica Castro Chinchilla, con cédula de identidad 113310696, en mi condición de autor del TFG titulado INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL PARA FORTALECER LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE COVID-19, DIRIGIDO AL PERSONAL DEL LABORATORIO CLÍNICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI NO *

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: _____ año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

INFORMACIÓN DEL ESTUDIANTE:

Nombre Completo: Jéssica Castro Chinchilla

Número de Carné: B89828 Número de cédula: 113310696

Correo Electrónico: jessilucc@hotmail.com

Fecha: 22/03/2022 Número de teléfono: 8339 9344

Nombre del Director (a) de Tesis o Tutor (a): M.Sc. Rebeca Gómez Sánchez

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, pueda como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.

I. Capítulo

1.1 Introducción

La pandemia COVID 19, tuvo sus inicios en el año 2019, y desde ese momento la incertidumbre y temor se apoderó de la población. Llegando a modificar todas las facetas de la vida de un individuo, afectando no solo su espacio personal, sino también el inter y extra personal.

Todas las personas se vieron afectadas, social, mental, física, espiritual y laboralmente, siendo esta última área una de las más golpeadas, ya que la tasa de desempleo iba en aumento.

Dentro de esta población, sin duda las más impactadas fueron y son todo el personal de salud que se encontraba haciéndole frente a la pandemia, máxime los que estaban en contacto directo con casos sospechosos o positivos por SARS-CoV-2.

Por esto se evidencia la necesidad de llevar a cabo la experiencia de sistematización con personas que laboran en el laboratorio del Hospital del Trauma, se realizó una intervención en enfermería en salud mental, como tema principal se abordó el estrés laboral en tiempos del COVID-19, por medio de la aplicación del proceso de enfermería durante el segundo semestre del 2020, al personal de la Universidad de Costa Rica que ejerce sus funciones en el laboratorio clínico del Hospital del Trauma, siendo este lugar la sede para las intervenciones.

Esta experiencia, se basa en el paradigma de la transformación en el cual, Martínez y Olvera (2015), nos mencionan que este paradigma observa a la persona como una unidad compuesta por muchas dimensiones, indisociable del universo y

de su salud, integrándose en la vida misma del individuo, la familia y los grupos sociales que evolucionan en un entorno particular, piensa a la salud como un valor y una experiencia que cada persona la vive desde una perspectiva diferente, va más allá de la enfermedad, ya que el ser humano se encuentra conformado por múltiples dimensiones las cuales deben ser vistas como un todo por el profesional de enfermería en el momento de brindar su cuidado .Se trata de un proceso recíproco y simultáneo de interacción.

Para Nilda (2006), el enfermero se orienta hacia un paradigma holístico, es el paradigma que ha sido presentado como la gran corriente del pensamiento, "de la transformación". Se desarrolla bajo el sustento teórico de la teoría de Betty Neuman, la cual Lozano (s.f). explica la enfermería como una profesión única que debe cuidar a la persona en su totalidad, en todas las variables que afectan a la respuesta del individuo frente al estrés.

De Oliveira, P. P., Amaral, J. G., Rodrigues, A. B., da Silva, M. R., Onofre, P. S. de C., & Silveira, E. A. A. da. (2016) nos dice que, para el modelo de sistemas de Neuman, la persona constituye un sistema abierto en contacto con factores estresantes, reaccionando comúnmente de forma positiva o negativa, siendo descrito por cinco variables que se interactúan: fisiológica, psicológica, espiritual, de desarrollo y sociocultural, que trabajan de forma armónica en relación a las influencias ambientales, internas y/o externas, determinantes del estrés sobre el individuo p.190.

Se desarrollará la sistematización en los cinco tiempos, con el fin de plasmar todas las experiencias vividas tanto para los participantes como las facilitadoras, y así evidenciar la realidad actual de un grupo poblacional, que podría perfectamente

ser la realidad de otros grupos, y con esto visibilizar la necesidad de intervención de salud mental mediante la sistematización y con ello dar respuestas a las necesidades más urgentes de la población.

Lo que se desarrollamos, es la reacción que tiene el sistema ante el estrés producido por la pandemia de COVID 19, y también cómo el sistema vuelve a su bienestar, este proceso lo plasmaremos por medio de la sistematización, lo cual consta de “cinco tiempos”, según menciona Jara (2018), los cuales son:

1. Reconstrucción del punto de partida de la práctica: problema de intervención, premisas teóricas, metodológicas y prácticas.
2. Las preguntas iniciales: descripción de qué, por qué, para qué, con quiénes, cuándo, dónde, el cómo se realizó y con qué recursos.
3. La recuperación del proceso vivido: elaboración de los datos, vivencias y procesos descritos.
4. Reflexiones de fondo. Análisis y síntesis de la experiencia. Hacer una interpretación crítica del proceso. Respuesta a las interrogantes iniciales
5. Los puntos de llegada: conclusiones y aprendizajes.

1.2 El Punto de Partida

1.2.1 ¿Qué es sistematizar?

La sistematización, es un proceso vivencial, real, donde se articula la teoría con la práctica, en la cual se analiza lo que acontece durante la intervención, todos sus fenómenos, resultados, expectativas, de manera tal que todas las partes estén coordinadas dando sentido y explicando por qué pasó lo que pasó tal y como lo

menciona el autor Oscar Jara la sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica y el sentido del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo. (Jara, 2012, p.61)

1.2.2 ¿Por qué sistematizar la práctica realizada?

Se sistematizarán las experiencias vividas por el grupo de personas de la Universidad de Costa Rica que ejerce sus funciones en el laboratorio clínico del Hospital del Trauma, durante la pandemia mundial del COVID-19, con el fin de reconstruir y ordenar la experiencia, para comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora. Estas experiencias son las que los y las participantes descubren o explicitan la lógica y el sentido del proceso vivido: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo (Jara, 2012, p.61).

1.3 Preguntas iniciales

1.3.1 Objetivo de la sistematización

Para Jara (2018), el objetivo debe responder a una necesidad y perseguir un fin útil, teniendo en cuenta la misión y la estrategia de la organización, debe contribuir a los intereses de la misma, y los intereses, motivaciones y posibilidades personales del equipo que propone la sistematización.

Teniendo esto en cuenta el objetivo es sistematizar las experiencias de las personas participantes en el programa de enfermería en salud mental con las personas funcionarias de la Universidad de Costa Rica, en el laboratorio del hospital del trauma, para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento al estrés laboral en tiempos del Covid-19, en el segundo semestre del 2020.

1.3.2 Objeto de la sistematización

Jara (2018), nos menciona que el objeto de sistematización, se define como un proceso metodológico cuyo objeto es que el educador o promotor de un proyecto recupere su relación con la acción, organizando lo que sabe de su práctica para darla a conocer a otros.

Por lo cual podemos afirmar que el objeto en este proceso de sistematización es desarrollar una intervención en Salud Mental mediante la aplicación del proceso de enfermería y la sistematización de experiencias en un grupo de trabajadores y trabajadoras del laboratorio clínico de la Universidad de Costa Rica, a través de la Teoría de Sistemas de Betty Neuman, los meses de julio, agosto y setiembre del 2020.

1.3.3 Objetivos académicos

La importancia de implementar esta intervención de salud mental en el grupo señalado, genera un bienestar a la sociedad en general y en lo particular a la población participante. La pandemia ha afectado directamente a toda la sociedad, los cambios que se han realizado para sobrevivir en la nueva “normalidad”, pueden generar estrés, principalmente en los trabajadores de los centros de salud, por esta razón el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento es fundamental para mantener un nivel óptimo de salud y principalmente la salud mental.

Con esto se pretende contribuir a la salud mental de cada uno de los participantes, lo cual impactará su entorno, por consiguiente, se genera una contribución a la sociedad, al contar con personas que según el modelo de sistemas de Neuman, cada uno constituye un sistema abierto en contacto con factores estresantes, reaccionando comúnmente de forma positiva o negativa, siendo descrito por cinco variables que se interactúan: fisiológica, psicológica, espiritual, de desarrollo y sociocultural, que trabajan de forma armónica en relación a las influencias ambientales, internas y/o externas, determinantes del estrés sobre el individuo De Oliveira, P. P., Amaral, J. G., Rodrigues, A. B., da Silva, M. R., Onofre, P. S. de C., & Silveira, E. A. A. da. (2016), y por esta interacción se genera un bienestar a la sociedad en general. Es por esto que dentro de los objetivos académicos de esta investigación tenemos:

- Aplicar el proceso de sistematización de experiencias a la intervención de enfermería en salud mental realizada con el personal de la Universidad de Costa Rica que ejerce sus funciones en el laboratorio clínico del Hospital del Trauma, con el fin de vivir la experiencia y fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés mejorando su calidad de vida.
- Integrar las bases teóricas del modelo de Sistemas propuesto por Betty Neuman en la comprensión de las experiencias vividas en el contexto de la experiencia práctica.

1.3.4 Eje temático

Según Jara (2018), el papel del eje de sistematización: concentrar el foco de atención en torno al aspecto o aspectos centrales que, como un hilo conductor, cruzan el trayecto de la experiencia. (p.146), en el caso de la presente sistematización de experiencias, el eje temático lo constituyó la práctica que se desarrolló, mediante las experiencias y vivencias de los trabajadores del hospital del trauma acerca del estrés en tiempos de la pandemia COVID-19 y sus sistemas de afrontamiento.

1.4 Contexto teórico

Para analizar las experiencias de la sistematización se necesita articular, la teoría, la práctica y la vivencia. Tal y como menciona Oscar Jara (2018), la sistematización de experiencias pueda cumplir un papel importante para lograr esta articulación, puesto que el ejercicio de sistematizar es claramente teórico: se debe realizar de forma intencionada, estructurada y rigurosa.

Para ello se realiza un marco donde se plasman las acciones incluidas en la intervención de enfermería el cual se utilizará como referencia para la confrontación de los resultados y su interpretación.

Por lo que se desarrollaran temas como promoción de la salud, determinantes sociales de la salud mental, metaparadigmas enfermeros en Neuman (persona, cuidado, enfermería, entorno), elementos estresantes en el entorno laboral, salud laboral, estrés laboral y COVID 19, afrontamiento al estrés y género.

1.4.1 Estrés laboral y COVID-19

Existen diferentes conceptos, definiciones, clasificaciones, categorizaciones para el estrés, entendiéndose este no como una condición o elemento único sino más bien como un tema muy amplio que merece a la postre su análisis.

El estrés es un factor externo del individuo que se puede tener repercusiones positivas o negativas en la persona, esto dependiendo de las herramientas que tenga la persona para hacerle frente a estas situaciones.

Como se mencionó anteriormente, el estrés es un término complejo Bairero, 2018 lo explica como un estado psíquico el cual se acompaña de tensión y ansiedad, el cual se deriva en estrés psicológico, social, económico, fisiológico, psicosocial.

Aunado a esto, hay otra variable del estrés importante en este estudio, el cual es el estrés laboral. Lo catalogamos como importante, teniendo en cuenta que una gran parte de la vida del ser humano la lleva a cabo en su trabajo, por lo que los factores estresantes en este ámbito son de suma importancia, tanto para saberlos manejar como para saberlos afrontar.

Sarsosa Prowesk, K., y Charria Ortiz, V (2018) definen el estrés laboral como:

“El grupo de reacciones de naturaleza emocional, comportamental y psicológica generadas por las demandas del ambiente para las cuales el individuo tiene una incapacidad de afrontamiento, y es considerado como padecimiento laboral de alta prevalencia en el mundo moderno, que genera un desequilibrio causado por la insuficiente competencia de generar una

respuesta viable ante una exigencia del entorno, afectando la salud y bienestar del trabajador, lo cual es generador de enfermedades en el ámbito laboral que parte de la experiencia y percepciones del individuo en su interrelación con las condiciones laborales, causando afecciones o síntomas nocivos en la salud”.

Actualmente, ante la pandemia de la COVID 19 la incidencia de estrés laboral ha ido en aumento, principalmente en los trabajadores que están en la primera línea de defensa ante esta situación mundial. Se podría decir que dentro de los principales determinantes de estrés esta la incertidumbre Portero de la Cruz, Cebrino, y Vaquero, 2016, menciona que dentro de las principales situaciones generadoras de estrés están la incertidumbre en el tratamiento, la carga de trabajo y la exposición continua a la muerte y sufrimiento.

El saber que no se cuenta con suficiente estudio por ser una enfermedad catalogada como nueva, la innovación de la vacuna y su incertidumbre con respecto a la eficacia y efectos, el aumento y descenso de los casos y muertes, las secuelas, aunado a esto la saturación de los servicios de salud.

Lo anterior se ejemplifica la situación actual de salud que vive el mundo entero, la pandemia Covid-19 ha impactado al sector salud el cual se encuentra haciendo frente a esta crisis sanitaria

Ante esto Fernandes y Ribeiro (2020) mencionan que ha aumentado los informes de enfermedades mentales entre los profesionales de la salud, relacionadas con varios factores, que incluyen: condiciones laborales inadecuadas, carga de trabajo excesiva, bajos salarios, cantidad reducida de equipo de protección

personal (EPP), falta de calificaciones específicas para actuar ante la pandemia, sentimientos de miedo, angustia e impotencia, entre otros.

Es por lo anterior que el estrés laboral se considera una enfermedad de origen laboral, y por ende una amenaza potencial para la salud mental de los colaboradores.

En conclusión, se podría decir que el estrés en general es un mecanismo completo en el cual se necesita de un estímulo estresante, una variable moduladora y la reacción hacia el estrés.

Este mecanismo va de la mano con el estado de bienestar del sistema cliente, esto ya que los factores estresantes al atravesar las líneas de defensa del sistema cliente desequilibran el sistema por lo que el bienestar se ve alterado, es por esto que se debe de fomentar las estrategias de afrontamiento al estrés, con el fin de fortalecer las líneas de defensa y devolver la estabilidad al sistema.

1.4.2 Afrontamiento del estrés

Teixeira, Gherardi Donato, Pereira, Cardoso y Reisdorfer (2016) nos mencionan que las estrategias de afrontamiento ante el estrés tienen como finalidad mantener el bienestar, buscando amortizar los efectos fatales de las situaciones estresantes.

Aunado a esto, Narváez López (2019), resalta su importancia ya que las estrategias reducen los niveles de estrés, porque a través de ellas nos preparamos mejor ante futuras situaciones estresantes, por lo tanto, su objetivo es reducir la tensión, para reaccionar de una manera adecuada, y generar nuevas estrategias,

ya que con cada situación se aprende algo nuevo, además, ayudan a mejorar la salud del sujeto, convirtiéndose en un factor protector que puede prevenir el incremento de los niveles de estrés y así reducir y restaurar la tensión.

1.4.3 Género

Borja, Lopez y Lalama (2017) mencionan que el género femenino posee más nivel de estrés en cada uno de los factores de estrés laboral que el género masculino. La perspectiva de género permite analizar y comprender las características que definen a las mujeres y a los hombres de manera específica, así como sus semejanzas y diferencias. Esta perspectiva de género analiza las posibilidades vitales de las mujeres y los hombres; el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades, las complejas y diversas relaciones sociales que se dan entre ambos géneros, así como los conflictos institucionales y cotidianos que deben enfrentar a las maneras en que lo hacen (Lagarde, 1996).

Tanto hombres como mujeres son víctimas del estrés laboral, por lo que una adecuada intervención tendrá beneficios sobre el sistema cliente y su adecuado bienestar.

La promoción de la salud es una herramienta que ha demostrado que es eficaz en la detección de diferentes estresores lo que permite el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento y con ello devolver la estabilidad y bienestar del sistema cliente, tal y como lo menciona la teoría de Betty Neuman.

1.4.4 Teoría de Betty Neuman

La teoría de Betty Neuman contempla a la persona como un sistema, el cual está en constante interacción con el entorno, y los estímulos estresores los cuales pueden causar una alteración en el equilibrio y a partir de esta alteración brindar medidas de prevención, tratamiento y reconstitución.

De Oliveira, P. P., Amaral, J. G., Rodrigues, A. B., da Silva, M. R., Onofre, P. S. de C., & Silveira, E. A. A. da. (2016), define el que, en el modelo de sistemas de Neuman, la persona constituye un sistema abierto en contacto con factores estresantes, reaccionando comúnmente de forma positiva o negativa, siendo descrito por cinco variables que se interactúan: fisiológica, psicológica, espiritual, de desarrollo y sociocultural, que trabajan de forma armónica en relación a las influencias ambientales, internas y/o externas, determinantes del estrés sobre el individuo, p 190.

Fundamentalmente, el marco propuesto por Neuman es la representación de la persona, de la familia o de la comunidad por medio de una estructura básica y sus recursos energéticos, rodeados por una serie de círculos concéntricos, denominados, del centro para las extremidades como línea de resistencia, línea normal de defensa y línea flexible de defensa, interactuando con el ambiente ante factores de estrés presentes o no.

Los dos elementos principales del modelo son los factores de estrés y las reacciones a los factores de estrés, o sea, el enfrentamiento. De Oliveira, P. P., Amaral, J. G., Rodrigues, A. B., da Silva, M. R., Onofre, P. S. de C., & Silveira, E. A.

A. da. da, 2016, p 191-192, conceptualiza algunos términos usados en el modelo de Neuman, como:

- Factores de estrés: son fuerzas de naturaleza intrapersonal, interpersonal y extrapersonal, las cuales tienen potencialidad para la quiebra del equilibrio del sistema. Los intrapersonales son fuerzas que ocurren dentro del individuo, los interpersonales acontecen en las relaciones entre uno o más individuos y los extrapersonales son fuerzas que ocurren fuera de los sistemas resultantes de procesos socioculturales, políticos y sociales.
- Individuo/ hombre/ cliente, se refiere al sistema abierto, que está permanentemente en contacto con su medio, en cambio y en movimiento, interactuando recíprocamente. Es multidimensional y compuesto de variables.
- Ambiente/ entorno es un conjunto de fuerzas internas y externas que rodean a la persona en todo momento. Es multidimensional y dinámico, e incluye los factores energéticos de la estructura básica, siendo que el ambiente interno es aquél que se relaciona con la persona, y el ambiente externo, corresponde al inter y extrapersonal, relacionado con todo lo que es exterior al cliente.
- Debido a que cada individuo tiene una estructura básica de recursos de energía, la línea flexible de defensa en el modelo es representada por un círculo punteado externo que cambia constantemente en respuesta a las influencias de los cambios psicofisiológicas y socioculturales, o sea, es un mecanismo protector que envuelve y protege la línea normal de defensa de la invasión por factores de estrés.

- La línea normal de defensa es un círculo continuo en dirección al núcleo del modelo y representa un estado dinámico de adaptación mantenido por el individuo a lo largo del tiempo (entendida como el nivel de adaptación de salud desarrollado a lo largo del tiempo y considerado normal para determinado paciente o sistema).
- La línea de resistencia está representada por círculos de línea discontinua alrededor del núcleo del modelo, o sea, estructuras básicas de energía, está compuesta por factores internos activados por el cliente para su estructura básica tras la interferencia de un factor de estrés no limitado por la línea normal de defensa.

Prevención

Raile Alligood y Marriner Tomey (2011) describen la prevención y reconstitución de la siguiente manera:

Prevención primaria

Hay que llevar a cabo una prevención primaria cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o ya se ha identificado su presencia. Aunque aún no ha tenido lugar una reacción, ya se conoce el grado de riesgo. El objetivo es reducir la posibilidad de un encuentro con el elemento estresante o reducir la posibilidad de una reacción.

Prevención secundaria

La prevención secundaria es el conjunto de intervenciones o de tratamientos iniciados después de que se manifiesten los síntomas de estrés. Los recursos

internos y externos del cliente se utilizan para reforzar las líneas internas de resistencia, reducir la reacción y aumentar los factores de resistencia

Prevención terciaria

La prevención terciaria tiene lugar después del tratamiento activo o de la fase de prevención secundaria. Pretende conseguir que el sistema cliente recupere la estabilidad óptima del sistema. El objetivo es mantener el bienestar óptimo por prevención de la recurrencia de la reacción o la regresión. La prevención terciaria retrocede en forma de círculos hacia la prevención primaria. Un ejemplo consiste en la evitación de los elementos estresantes que el cliente sabe que son peligrosos

Reconstitución

La reconstitución tiene lugar después del tratamiento de las reacciones de los elementos estresantes. Representa el retorno del sistema a la estabilidad, que puede ser a un nivel superior o inferior de bienestar que antes de la invasión del elemento estresante

1.5 Contexto metodológico

1.5.1 Enfoque paradigmático

La investigación se desarrolló bajo el paradigma de la transformación el cual según González-Castillo y Monroy-Rojas (2016) plantea que cada suceso del ámbito de enfermería es único e irrepetible, los cuidados dejan de considerarse producto empírico o necesidades ocasionales y se transforman en actividades altamente complejas por la constante interacción humana, la enfermería comienza

a crear posibilidades de «desarrollo propio» para beneficiar a la persona bajo su cuidado.

En este paradigma, Bratz y Sandoval (2018) señalan que el metaparadigma persona es considerado como un todo indivisible, que participa activamente en sus cuidados y que coexiste en una relación interactiva y continua con el entorno; persona y salud se perciben como una unidad inseparable en constante interacción, cambio y evolución, destacándose la importancia del bienestar y de la realización de los potenciales de cada individuo.

1.5.2 Tele-enfermería como estrategia de intervención

Carvajal Flores y Vásquez Vargas (2016), definen la tele-enfermería como el cuidado de enfermería a distancia, que se realiza mediante el uso de herramientas tecnológicas. Se utilizó la tele-enfermería como herramienta de comunicación, esto debido a la situación actual del COVID 19 y las medidas sanitarias tales como el aislamiento social, cuarentena y toque de queda impuestas por el gobierno de Costa Rica, los cuales imposibilitan realizar la intervención de manera presencial.

La tele-enfermería es una metodología recientemente utilizada en el ámbito de la salud la cual permite continuar con la intervención iniciada y dar seguimiento a la distancia, pero sin dejar de lado el acompañamiento y la evolución de los procesos que se llevan a cabo.

Es un mecanismo económico, fácil de usar, accesible, se puede utilizar en cualquier momento a cualquier hora y con la duración que se requiera, permite la demostración de las diferentes actividades, en nuestro caso utilizamos plataformas

tecnológicas como WhatsApp, zoom, video maker, lo que nos facilitó el acercamiento al grupo.

Sin embargo, tiene sus desventajas como la dificultad del contacto físico con la persona, dependiendo del entorno donde se realiza la intervención se pueden percibir distractores como ruido, y muchas de las actividades que se realizan en presencial, se dificulta realizarlas de forma virtual.

1.5.3 Dinámica grupal durante la intervención

Londoño, f. (2005), refiere que el grupo desarrolla su potencia de acción por medio de la conversación en torno al problema que le ocupa, que enmarcado en un proyecto y en un programa de acción para resolverlo le da sentido a su existencia.

Aunado a esto, existen, o se marcan, unos límites y unas condiciones. Por todo ello, se cuenta con unas posibilidades de acción y unos recursos concretos previamente determinados y conocidos (Canto Ortiz & Montilla Berbel, 2008).

Tal y como nos menciona Canto Ortiz y Montilla Berbel, 2008, los grupos son inevitables y movilizan fuerzas poderosas que producen efectos de suma importancia en los individuos que los forman, pudiendo provocar consecuencias tanto positivas como negativas. La correcta comprensión de la dinámica de grupo hace posible que las consecuencias deseables del grupo puedan deliberadamente lograrse.

Además, según Melguizo-Garín, Hombrados-Mendieta y Martos-Méndez (2020) las dinámicas de grupo tienen que ver con los procesos que se producen en

los grupos de diferente naturaleza y con las técnicas que se utilizan para intervenir los mismos.

Así también las técnicas de dinámicas de grupos, al incluir un aspecto lúdico, estimulan la creatividad, algún tipo de tensión y también favorece distintos tipos de destrezas en los grupos.

Algunos de los aspectos relevantes que se logran evidenciar en las dinámicas de grupos es que las personas participantes pueden: conocerse mejor a sí mismos y a los demás; conocer la dinámica y el funcionamiento de los grupos; desarrollar la eficacia de las actividades grupales; lograr la madurez del grupo y la de sus miembros.

Es por lo anterior, que la investigación se desarrolló mediante la dinámica de grupos, Núñez y Loscertales (1996; p. 61), mencionan que las técnicas de dinámica de grupos responden a “situaciones puntuales o momentos temporales de la vida del grupo en las que se plantean de forma estructurada –de origen artificial o real– un problema a resolver o, simplemente, una cierta actividad a realizar.

El sistema cliente se definió como un grupo formativo ya que el objetivo siempre estaba enfocado en la mejora de todos sus integrantes, mantuvo un estilo de liderazgo democrático en el que todos participaban y sus opiniones eran respetadas.

1.5.4 Diseño del perfil de entrada

El perfil de entrada se desarrolló mediante la aplicación del instrumento escala de estrés percibido EPP-10 (Anexo 2), la cual se diseñó con el propósito de conocer qué tan estresantes perciben las personas los eventos de la vida cotidiana. Campo Arias, Bustos Leiton y Romero Chaparro (2010).

Instrumento

Según Campo Arias, Oviedo y Herazo (2014) esta escala mide la percepción de estrés psicológico, la medida en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. La escala incluye una serie de consultas directas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. La escala brinda cinco opciones de respuesta: 'nunca', 'casi nunca', 'de vez en cuando', 'muchas veces' y 'siempre', que se clasifican de cero a cuatro. No obstante, los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican en forma reversa o invertida. A mayor puntuación, mayor estrés percibido. La versión que se aplicó aparece en la tabla 1.

Tabla 1

Escala de estrés percibido (EPP-10)

Durante el último mes	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado	0	1	2	3	4

por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5. ¿Con qué frecuencia ha	4	3	2	1	0

sentido que las cosas le van bien?					
6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han	0	1	2	3	4

ocurrido estaban fuera de su control?					
10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Fuente: Campo Arias, Oviedo, & Herazo (2014).

1.5.5 Proceso de atención de enfermería basado en Betty Neuman

A fin de alcanzar o mantener el equilibrio del sistema, las intervenciones de enfermería necesitan darse en todos los niveles de prevención, o sea, primario, secundario y terciario, en los cuales el proceso de enfermería es esencial para conservar el bienestar o proteger la reconstitución de este. Oliveira et al. (2016) menciona tres pasos:

1. El primer paso del proceso se titula de diagnósticos de enfermería y versa sobre la elaboración de diagnósticos a partir de la identificación de factores de estrés reales y vigentes o potenciales amenazando la armonía de la persona, siendo operativizado a partir de un guion de investigación diagnóstica.

2. El segundo momento consiste en las metas de enfermería, es decir, estrategias de intervención y negociación entre cuidador/cliente para alcanzar y mantener la homeostasis del sistema.
3. El tercer paso son los resultados de enfermería presentados por el individuo y que validan el proceso o acto como retroalimentación para cambios en las intervenciones y metas trazadas para el sistema.

Lo anterior se basa en la teoría de Betty Neuman, sin embargo, para el presente programa utilizaremos el proceso de enfermería en 5 pasos que permite organizar la información e implantar el conocimiento de un modo sistemático.

El proceso de enfermería se define como “el sistema de la práctica de enfermería, en el sentido de que proporciona el mecanismo por el que el profesional de enfermería utiliza sus opiniones, conocimientos y habilidades para diagnosticar y tratar la respuesta del cliente a los problemas reales o potenciales de la salud”
Reina G., 2010, p 4.

Primera fase: valoración

La valoración es la primera fase de la identificación del problema; es un proceso continuo, en el que se presenta una secuencia de recolección de datos sobre el estado de salud de la persona, la familia y la comunidad en forma organizada y sistemática. Esta recolección se obtiene de diversas fuentes: de la persona, de otras personas, de pruebas diagnósticas, en este caso se aplicó la entrevista de Betty Neuman (Anexo 3), de registros de salud, de enfermería, de bibliografía evidenciada.

Segunda fase: diagnóstico de enfermería

El término diagnóstico de enfermería fue introducido en 1953 por Vera Fry para describir un paso necesario en el desarrollo del plan de cuidados. Esta autora afirmaba que “una vez que las necesidades de la persona enferma son identificadas, pasamos al siguiente apartado: formular un diagnóstico de enfermería”.

Tercera fase: planeación

Esta tercera fase del proceso de atención en enfermería contempla el desarrollo de estrategias determinadas para prevenir, minimizar o corregir los problemas identificados en el diagnóstico.

Esta fase se inicia después de la redacción del diagnóstico de enfermería y finaliza con la documentación del plan de cuidados. En ella se plantean los objetivos o resultados esperados. En esta etapa se desarrolla y se anota un plan de cuidados individualizado, dirigido al logro de objetivos y diseñado para prevenir, resolver o controlar las situaciones que le generan desequilibrio físico y emocional, y dar una guía para que la persona alcance un óptimo nivel de funcionamiento.

Cuarta fase: ejecución

Llamada también actuación. La fase de ejecución significa poner en acción las estrategias de enfermería enunciadas en el plan de cuidados. Berman y colaboradores las definen como las intervenciones específicas dirigidas a que el usuario mejore su situación, al logro de los resultados esperados. Es la puesta en práctica de actuaciones de enfermería que ayudan al usuario(a) a alcanzar lo

esperado, facilitando la modificación de los factores que contribuyen a la existencia del problema del usuario o usuaria.

Quinta fase: evaluación

La evaluación es la fase final del proceso de enfermería y se produce siempre que el profesional de enfermería interacciona con el sistema cliente.

Es un proceso sistemático y continuo mediante el cual se detecta si se han alcanzado los resultados establecidos en los objetivos y, al mismo tiempo, nos indica si las actividades deben modificarse. Es la comparación planificada y sistematizada entre el estado de salud y los resultados esperados. (Caro Ríos & Guerra Gutiérrez, 2011).

Estrategias durante la intervención

Para realizar las intervenciones virtuales de enfermería en salud mental con éxito se tomaron en cuenta una serie de estrategias para el abordaje de diferentes temáticas, se seleccionaron las mejores técnicas, adaptadas a la virtualidad para el logro de los objetivos de las intervenciones, entre ellas tenemos:

- **Risoterapia:** Villán Gaona, Gaona Ordoñez, y Carrero Gutiérrez (2018) define la risoterapia como el uso terapéutico de técnicas e intervenciones aplicables que conduce a un estado controlado de desinhibición, por lo que provoca risas y emociones. La Risa y humor son una forma de afrontamiento que ayuda a enfrentar momentos de tensión que el ser humano atraviesa, es por esto que esta estrategia

se utilizó durante tiempos de COVID 19, ya que es en este momento donde se experimenta la mayor cantidad de estresores.

- Técnicas de relajación: las técnicas de relajación engloban una serie de estrategias las cuales van dirigidas a disminuir el estrés y la ansiedad, entre ellas se encuentran, respiración consciente, imaginación guiada, respiración diafragmática y relajación progresiva. Estas técnicas se utilizaron en el desarrollo de las intervenciones.

1.5.5 Diseño del perfil de salida

Para el perfil de salida se volvió a aplicar la escala EPP-10 (Anexo 10) con el fin de valorar si hubo devolución del bienestar del sistema, tal y como lo menciona Betty Newman, y se realizó una actividad llamada el test de sesiones con el fin de conocer las impresiones generales de los y las participantes en torno a los alcances logrados y las limitaciones.

1.5.7 Consideraciones Éticas

Para llevar a cabo esta intervención, nos basamos en una serie de consideraciones éticas con el fin de salvaguardar la integridad del sistema cliente. Teniendo en cuenta que la ética según Porras, Díaz y Cordero (2001) es clasificada por muchos como la ciencia que trata de la moral, su origen y desarrollo de las reglas y normas de conductas de los hombres, de sus deberes hacia la sociedad, la patria y el estado.

Así mismo define la Bioética como la ciencia cuya finalidad es contribuir a salvaguardar la vida humana y el medio frente a los avances científicos en

biomedicina y biotecnología, sustentándose para estos fines en cuatro pilares fundamentales: autonomía, no maleficencia, beneficencia, justicia.

Encyclopedia of bioethics mencionada por Meza y Leguiza (2012), define la bioética como: “el estudio sistemático de la conducta humana en el área de las ciencias de la vida y del cuidado sanitario, en cuanto que tal conducta se examina a la luz de los valores y de los principios morales”.

Para Beauchamp y Childress, citado por Siurana –Aparisi, 2009, p123-127 los principios bioéticos se definen de la siguiente manera:

Autonomía: una acción es autónoma cuando el que actúa lo hace intencionadamente, con comprensión y sin influencias controladoras que determinen su acción. La autonomía de una persona es respetada cuando se le reconoce el derecho a mantener puntos de vista, hacer elecciones y realizar acciones basadas en valores y creencias personales.

Este principio de autonomía, lo respetamos desde el momento en que la persona decidió participar en el programa- igualmente si decidían retirarse- también fue respetado a lo largo de todas las sesiones reconociéndole ese derecho de expresarse y mantener sus puntos de vistas y decisiones

No maleficencia: hace referencia a la obligación de no infringir daño intencionadamente. Este principio se inscribe en la tradición de la máxima clásica *primum non nocere* («lo primero no dañar»). Una persona daña a otra cuando lesiona los intereses de ésta, por lo cual, desde la planificación de cada sesión, hasta su ejecución, velamos por no hacer daño a los participantes, desde daño físico hasta emocional.

Beneficencia: consiste en prevenir el daño, eliminar el daño o hacer el bien a otros, estos autores describen dos tipos de beneficencia. La beneficencia positiva requiere la provisión de beneficios. La utilidad requiere un balance entre los beneficios y los daños. En cada sesión procuramos generar un ambiente que suministre seguridad para que cada participante exprese sus emociones y con ellos se beneficie, al encontrar respeto y escucha.

Justicia: consiste en «dar a cada uno lo suyo». Estos autores entienden por justicia el tratamiento equitativo y apropiado a la luz de lo que es debido a una persona, lo cual en cada sesión se da igualdad de oportunidades a todos los participantes, de realizar las actividades y expresar cómo se sintieron en cada una de ellas.

Dentro de las investigaciones con seres humanos, es importante la confidencialidad y el secreto profesional. Como mencionan cabré – I et al. (2009), en general en las ciencias de la salud, la confidencialidad hace referencia al uso limitado de la información clínica y social que tiene el personal sanitario del usuario. El de privacidad hace referencia a la protección de la autoimagen, fundamentalmente pública, a la que tiene derecho todo individuo y que constituye, después de la propia vida y la salud, el valor máspreciado de la persona, al que dedica gran parte de sus esfuerzos. Estas ideas están profundamente relacionadas con la idea de confidencia. (Cabré, 2009, p. 393).

Es por esto, antes de iniciar, se firmará el consentimiento informado, esto para salvaguardar los principios bioéticos durante todo el proceso. Resaltando que en la intervención la confidencialidad en todo momento será importante y de prioridad.

II. Capítulo

2. La recuperación del proceso vivido

Según Jara (2012) la recuperación del momento vivido, se refiere a la exposición del trayecto de la experiencia, tratando de no realizar aún la interpretación del porqué ocurrió cada situación, sino esforzándonos por expresarla de la forma más descriptiva posible.

2.1 Justificación

El COVID-19 ha venido a cambiar el mundo y ha llegado para quedarse, golpeando todas las clases sociales, etnias, profesiones, cambiando todos los ámbitos de la vida del ser humano y afectado todas sus relaciones sociales, laborales, familiares e individuales.

Aunado a esto Lorenzo Ruiz, Díaz Arcaño, y Zaldívar Pérez (2020) mencionan que los individuos y comunidades en mayor o menor medida relacionados con la epidemia de COVID-19 la perciben como un evento vital estresante y una situación amenazante.

Quedando claro que al ser un evento estresante afecta la salud mental y física, tomando en cuenta que todas las personas tienen algún grado de relación con la pandemia, ya sea por contagio, o simplemente al estar inmersos en el fenómeno.

Huarcaya (2020) recalca que debido a la alta contagiosidad del virus y al número cada vez mayor de casos confirmados y muertes en el mundo, las emociones y los pensamientos negativos se extienden amenazando la salud mental de la población.

Sumado a esto Inchausti, García Poveda, Prado Abrily Sánchez Reales, (2020), nos mencionan que la rápida propagación del virus lleva a la toma de medidas como confinamiento, cuarentena y aislamiento social, de largos periodos de tiempo teniendo consecuencias en la salud mental.

Además, Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos, y Escobar-Córdoba, (2020) coinciden con los síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático

Dichas alteraciones afectan también a un grupo vulnerable de personas, tal y como lo son los profesionales en salud. Una de las razones, que menciona la CDC (2020), es debido a que el personal de respuesta a emergencias, los trabajadores de atención médica y los otros trabajadores que proveen servicios esenciales a la comunidad, han tenido exigencias particularmente extremas, trabajando más horas de lo normal, más turnos o incluso durante toda la noche, lo cual los ha dejado con menos tiempo para dormir y recargar energías.

Por otro lado, Lozano-Vargas. (2020), enfatiza en que estos problemas de salud mental no solo pueden afectar la calidad de atención que brinda el personal de salud, su capacidad de comprensión clínica o sus habilidades en la toma de decisiones, lo que podría dificultar la lucha contra la infección del COVID-19, sino que también pueden tener un impacto significativo en su bienestar y en su calidad de vida.

Además, Johnson, Saletti-Cuesta, y Tumas, (2020) coinciden en que atender el impacto de la pandemia en la salud mental es importante no solo para mejorar la salud sino también para evitar otros problemas sociales, tales como la estigmatización de personas, la falta de adherencia a medidas de prevención, y el duelo frente a la pérdida de seres queridos.

Adicionalmente Dal'bosco, Eduardo Bassani, Floriano, Lara Simone Messias, Skupien, Suellen Vienscoski, Arcaro, Guilherme, Martins, Alessandra Rodrigues, & Anselmo, Aline Cristina Correa. (2020) resaltan la importancia de considerar el impacto en la salud mental de la enfermería causado por COVID-19 e intervenir con estrategias de afrontamiento para minimizar el sufrimiento de los profesionales.

Es por lo anterior que proteger la salud mental del personal de salud es muy importante para el adecuado control de la epidemia, así como para cuidar su propia salud.

2.2 Antecedentes

La emergencia mundial COVID-19, es reciente y sus estudios y estrategias en salud mental también, Ribot Reyes, Chang Paredes y González Castillo (2020) son claros que, en situaciones de crisis como pandemias, y el estudio de sus consecuencias en el plano psicológico es relativamente reciente e insuficientemente estudiado.

Sin embargo, a nivel mundial se han desarrollado diferentes medidas de afrontamiento para el COVID-19, las cuales refuerzan, protegen la salud mental y previenen sus alteraciones. A continuación, se van a mencionar algunos.

Para abordar el impacto en la salud mental, ya en 2006 la unidad de salud mental de la organización panamericana de la salud elaboró un documento técnico para orientar y guiar las acciones en el campo de la salud mental en contexto de epidemias. Johnson, Saletti-Cuesta, y Tumas (2020).

La asociación mexicana de psicología hospitalaria (2020) realizó un manual digital el cual denominó "cuidando mi salud mental durante el covid-19", el cual fue creado por un grupo de profesionales de la salud enfocados en promover la salud mental en el ámbito médico-hospitalario, con el objetivo de ayudar a personas que quieran cuidar de su salud mental y ofrecer información, herramientas y actividades que pueden funcionar durante estos tiempos.

En la región de Lombardía se han implementado servicios remotos como prioridad para garantizar los servicios en todos los niveles y el seguimiento de aquellas personas que sufren de depresión, ansiedad, psicosis o conductas suicidas. También, es el caso de Australia donde se han implementado consultas remotas por llamada telefónica. Martínez-Esquivel (2020).

Martínez-Esquivel (2020) menciona que, en Costa Rica, surge el proyecto Míshka en el contexto de la emergencia nacional por COVID-19, el cual consiste en una coalición de profesionales de la salud mental (enfermeras de salud mental y psicólogos) que tiene como propósito la atención durante la crisis de personas universitarias a través del uso de video llamada.

Por todo lo anterior se evidencia, que se puede realizar intervenciones en salud mental a distancia, mediante la virtualidad.

2.3 Problemas de la intervención

La pandemia COVID 19, ha calado en todos los ámbitos de la vida de una persona, sin evitar el ámbito laboral, por lo que es de suma importancia que en el campo laboral se habiliten espacios para que los profesionales en salud mental aborden las situaciones que se puedan presentar producto de las implicaciones que tiene el COVID-19. Por lo anterior, la presente sistematización, nos permitió responder a las tres interrogantes planteadas al inicio, las cuales se presentan a continuación:

- ¿Cómo viven las personas trabajadoras del laboratorio clínico del Hospital del Trauma, sus experiencias asociadas al estrés laboral, tomando en cuenta sus implicaciones para las variables fisiológicas, psicológicas, socioculturales espirituales, del desarrollo y espiritual del sistema cliente?
- ¿Cuáles fueron las intervenciones que se realizaron para fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de COVID 19?
- ¿Cómo se evidencia la eficacia de las intervenciones para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de COVID-19, en un grupo de personas que laboran en el Laboratorio Clínico de la Universidad De Costa Rica, ubicado en el Hospital del Trauma?

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo general

Desarrollar una intervención de enfermería en salud mental mediante una dinámica grupal, desde la teoría de Betty Neuman, para el fortalecimiento de

estrategias de afrontamiento del estrés en tiempos de covid-19, dirigido a un grupo de personas que labora en el laboratorio clínico de la Universidad de Costa Rica, durante los meses de julio, agosto y setiembre del 2020.

2.4.2 Objetivos específicos

1. Conocer las experiencias asociadas al estrés, así como las estrategias de afrontamiento ante agentes estresores en el grupo de personas trabajadoras.
2. Establecer las situaciones y diagnósticos de enfermería en salud mental para la identificación de las actividades a desarrollar en relación al fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento de los agentes estresores laborales en el grupo de personas trabajadoras.
3. Implementar una intervención de enfermería en salud mental a partir de las necesidades identificadas para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento de los agentes estresores laborales en el grupo de personas trabajadoras.
4. Evaluar el cumplimiento de los objetivos propuestos para la intervención de enfermería en salud mental desde las transformaciones percibidas en el entorno creado en el grupo de personas trabajadoras.

2.4.3 Objetivo institucional

El laboratorio clínico y banco de sangre de la Universidad de Costa Rica (2021); se dedica a realizar análisis clínicos y producir hemo componentes de alta calidad para la comunidad universitaria y otras poblaciones de interés. Su labor se fundamenta en la ética, innovación y mejora continua para contribuir con la calidad de vida de los usuarios y apoyar la docencia, investigación y acción social. Dentro

de los valores estratégicos de la institución, se menciona la calidad, la innovación y la cultura de servicio.

Por tanto, para la presente intervención de enfermería se partió del siguiente objetivo institucional: promover el acompañamiento del equipo de personas del laboratorio clínico de mediante la intervención de enfermería en salud mental para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento frente al estrés en tiempos de Covid-19.

2.4.4 Imagen objetivo

Que las personas sean conscientes de las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan ante el estado de pandemia COVID-19 con el fin de potenciar sus herramientas y desarrollar nuevas estrategias tendientes a mejorar sus recursos.

2.5 Contexto de la experiencia

Desde el año 2013 el laboratorio clínico de la Universidad de Costa Rica (LCUCR) apoya la labor del Hospital del Trauma del Instituto Nacional de Seguros (INS). Alrededor de 15 funcionarios de este laboratorio universitario brindan distintos servicios, en materia de análisis clínicos, en el hospital. Trabajan en conjunto con el personal del INS para atender a aquellos pacientes que hayan sufrido accidentes laborales o de tránsito. Según el Dr. Mauro Barrantes, director del LCUCR, la alianza, forma parte de un convenio de cooperación, establecido, previamente, entre ambas instituciones.

2.6 Coordinaciones pertinentes

Primeramente, las y los profesores del posgrado invitan a autoridades del laboratorio de la UCR, ubicado en el Hospital del Trauma, a participar de este programa. Posteriormente, cuando las jefaturas aceptan participar, se realizan las coordinaciones por parte de las facilitadoras, las cuales iniciaron día 09 de julio del 2020, al realizarse una reunión de manera virtual por medio de la plataforma de zoom, en esta reunión se contó con la participación del jefe de laboratorio, Don Mario Vargas, donde se le plantea y explica la intervención de enfermería en salud mental. Don Mario se mostró anuente y se comprometió a promocionar los objetivos de la intervención entre sus colaboradores, y levantar una lista con las personas interesadas. El día viernes 10 de julio se nos pasa la lista de las personas interesadas en participar, por lo que se elabora una invitación formal, donde se explica los intereses y se establece la reunión el día 16 de julio por medio de la plataforma de zoom.

2.7 Cronograma del proceso vivido

A continuación, se presenta el cronograma del proceso vivido con el que se desarrolló el proceso de sistematización de experiencias. Es importante tomar en cuenta que, como parte de los hechos fundamentales, durante los meses de marzo, abril, mayo y junio del 2020, se recibieron las clases de los cursos PF-0551 (residencia práctica en salud mental - sistematización) y PF-0552 (sistematización de experiencias investigativas con perspectivas de género) donde se facilitó un acompañamiento educativo y de supervisión activa por parte de la docente del curso la tutora M.SC. Rebeca Gómez Sánchez.

Tabla 2

Cronograma de actividades, Intervención de Enfermería en Salud Mental en laboratorio clínico UCR, Costa Rica, 2020

Fecha	Actividades
9 de julio, 2020	Coordinaciones y aprobación para el desarrollo de la práctica de la intervención de enfermería en salud mental
12 de julio, 2020	Se envía invitación y link de la primera reunión
16 de julio, 2020	Primera sesión: “Conociéndonos un poco”
30 de julio, 2020	Segunda sesión: “¿Estresores?”
06 de agosto, 2020	Tercera sesión: “Cuenta conmigo”
13 de agosto, 2020	Cuarta sesión: “Reconociéndonos”
20 de agosto, 2020	Quinta sesión: “Agradeciendo todo lo que tengo”
27 de agosto, 2020	Sexta sesión: “Stop, una pausa”
03 de setiembre, 2020	Séptima sesión: “¿Sé que es el estrés?”
10 de setiembre, 2020	Octava sesión: “Rally de la despedida”

2.8 Intervención de enfermería en salud mental

La propuesta desarrollada en el Hospital del Trauma, con las personas trabajadoras del laboratorio clínico, plasmo las experiencias en un grupo de personas trabajadoras en relación con el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento en tiempos de la pandemia COVID-19. Como respuesta al primer objetivo, la primera sesión describe a continuación, la cual tenía la intención de desarrollar el perfil de entrada mediante la dinámica de grupo de manera virtual.

2.8.1 Primer sesión: Pre intervención “Conociéndonos un poco”

Previo a la primera sesión, se envió un correo a cada participante, con el link para el ingreso a la plataforma Zoom, en el mismo se indica la fecha y hora. El 16 de julio al ser las 10:00 de la mañana, se inicia, nos conectamos las facilitadoras y luego se conectan de forma individual desde sus casas 5 participantes y desde el laboratorio 4 personas más, en total la participación fue de 9 personas, 8 mujeres y 1 hombre.

- **Bienvenida**

Se dio la bienvenida, se realizó la actividad rompe hielos, en el cual todos fueron participes, nos presentamos y explicamos en qué consistía el programa, sus alcances y objetivos.

- **Actividad rompehielos**

Como estrategia de integración grupal se realiza la actividad rompehielos “algo que me emociona”, en la cual cada participante tenía que mostrar un objeto y decir que sentimientos le provocaba.

En esta actividad la mayoría refirió que sus mascotas eran parte importante de sus vidas y les transmitían paz, así como su familia.

Dentro de los comentarios tenemos:

“Esto representa a mi gatita, me genera tranquilidad, otra cosa que me genera buenas emociones y buenas vibras son las plantas.” (Persona participante, 2020).

“A mí me gustan estas matas, me hacen sentirme tranquila” (Persona participante, 2020).

“Esto representa a mis hijos, y me hacen sentir amor” (Persona participante, 2020).

“Aquí tengo una cosa deliciosa, que es mi perro..., ella es como mi corazoncito” (Persona participante, 2020).

- **Lectura del consentimiento informado**

Posterior a la bienvenida, se dio lectura al consentimiento informado (Anexo 1), al cual cada participante dio su aceptación, indicando “SI” y también por medio de la colocación de su nombre completo y # de cédula, en el formulario que se envió por medio de la aplicación Google Formularios, el link de este se les hace llegar, al finalizar la sesión, al grupo de WhatsApp, este grupo se crea con la autorización de

los participantes. En este momento se les informa que las sesiones son grabadas, a lo cual están anuentes.

- **Aplicación de la escala del estrés percibido EEP-10**

Para iniciar la intervención de enfermería, se aplicó la Escala de Estrés Percibido el cual consta de 10 ítems, esta escala se basa en las situaciones vividas en el último mes, y permite valorar el nivel de estrés que tiene la persona de acuerdo al estrés percibido en ese periodo de tiempo. Se les informa que se les hará llegar el link de la escala al grupo de WhatsApp para ser completada.

- **Entrevista de Betty Neuman**

A continuación, se aplicó la entrevista basada en la teorizante Betty Newman, cabe recalcar que estos dos instrumentos se aplicaron por medio de la plataforma Google formularios, esto debido a las medidas sanitarias que el país cursaba en ese momento.

- **Técnica de relajación**

Como parte de las actividades planeadas, y para culminar la sesión, se realiza la técnica de relajación muscular progresiva, todos participaron de la actividad, algunos comentarios que realizaron los participantes que se encontraban en la casa son: “Me sentí bien, un poco más relajada, porque amanecí con una pelota aquí, todavía la tengo, pero es menor”, “Me sentí bien, para ser honesta estas cosas me cuestan un poquito, casi nunca lo hago” que se sintieron bien posterior a la misma”, un participante que se encontraba en el laboratorio indicó: “Pudimos hacerla, pero

estar relajados y concentrados es difícil, porque aquí hay mucho ruido, suena el timbre..., pero si funciona por lo menos cerrar los ojos y respirar” Se les invita a realizar técnicas de relación y se les realimenta indicando que con el tiempo las dominarán mejor. Una participante propone bloquear la sala de donaciones para poder realizar la sesión en ese espacio con menos interrupciones, lo cual es acogido por los demás.

- **Tarea**

Se explica la tarea, el reto de los 30 días, el cual consta de 30 actividades las cuales tiene que ir realizando día a día. los participantes observan la imagen proyectada en la pantalla y se responden consultas al respecto.

Se habilitó el grupo de WhatsApp, y se pasaron los links para completar los instrumentos.

- **Próxima reunión**

Se acordó la próxima reunión la cual será el jueves 30 de julio a las 10 de la mañana por medio de la plataforma zoom.

Se agradece el tiempo brindado para la sesión y se da por finalizada.

2.8.2 Caracterización de la población

De acuerdo a los datos encontrados al aplicar los instrumentos del Perfil de Entrada, se evidencia que el grupo que participó en la intervención de enfermería en salud mental estuvo conformado por 9 personas, de las cuales 8 son mujeres y

1 es hombre, con edades comprendidas entre los 27 y 37 años (edad promedio 32.67), de las cuales 3 se encuentran solteras, 3 casados y 3 en unión libre.

Con respecto al lugar de nacimiento encontramos 6 en San José, 1 en Puntarenas, 1 en Limón y 1 en Bucaramanga Colombia. Los lugares de residencia se distribuyen de la siguiente manera: 1 Heredia, 2 Goicoechea, 1 Uruca, 1 Alajuela, 1 Curridabat y 1 Cartago, Tres Ríos. En referencia al tiempo de trabajar en el laboratorio 4 personas tienen de 1 a 5 años y 3 personas de 5 a 10 años.

Al aplicar la escala de estrés percibido, donde el puntaje más alto es de 40 y el menor 0, teniendo en cuenta que, a mayor puntuación, mayor estrés percibido, de los 9 participantes, 5 están ubicados por encima del promedio, que es 20, 1 en el promedio y 3 por debajo. Lo que manifiesta que la mayoría ha percibido mucho estrés en el último mes.

Siendo la pregunta 3 ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? La que mayor puntuación ha recibido, en general, significando que la frecuencia ha sido alta.

Y la pregunta 7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? La de menor puntaje, se entiende que por lo general son buenos manejando las situaciones de estrés que se les ha presentado.

A nivel grupal, el promedio se encuentra, levemente, por debajo de la media, con un 19,78.

En relación con la valoración fisiológica, obtenida de la entrevista de Betty Neuman, se refleja que se perciben en buenas condiciones, lo que han mantenido durante el tiempo, y la mayoría complementan con sus exámenes de laboratorio anuales. De las 9 personas solamente una toma un tratamiento médico, el cual es un antidepresivo (Wellbutrin), refiere que le ayuda a controlar la ansiedad y que su problema de salud se manifiesta con dolores de cabeza, musculares y estomacales esporádicos, otra persona menciona los mismos síntomas cuando presenta problemas de salud, y un participante más indica que al sentirse estresada siente contracturada la espalda y hombros.

En la variable psicología, la mayoría de participantes refieren estar “regular”, a nivel personal se consideran “personas tranquilas”, todos coinciden en que a la hora de presentar algún problema se acercan a otras personas como amigos o familia para buscar ayuda o consejo. Con respecto a los sentimientos que predominan enfatizan en el estrés, angustia e incertidumbre, 2 personas refieren alegría.

En el área espiritual la mayoría coincide en que es la conexión con un ser superior, y desarrollan esa espiritualidad orando.

Las costumbres familiares de todos se centran en el compartir tiempo de calidad, celebrar fechas importantes y brindar apoyo cuando se necesita, sin embargo, esto ha cambiado por la situación de la pandemia por Covid-19 ya que no se pueden realizar reuniones familiares, no se puede salir a lugares públicos, por

prevención el contacto físico es limitado, al igual que el desenvolvimiento en el ámbito social, familiar y laboral.

En esta etapa de la vida, la mayoría se siente preocupada y angustiada, una persona se siente super bien y una más tranquila. En relación con las metas personales, las mantienen y la mayoría sigue realizando actividades para cumplirlas, 2 personas las tiene pausadas, otras 2 las han modificado.

El estrés se ve aumentado, en los participantes, por la incertidumbre del futuro y el trabajo, lo cual se ve reflejado físicamente en dolores de cabeza, malestar estomacal, emocionalmente se refleja en cambios de humor, insomnio. El afrontamiento, en la mayoría, es manejado de forma natural, buscando en sí mismos estrategias, como lo es el analizar las situaciones y distraerse con otros temas, solamente 2 personas utilizan medicamento como medida de afrontamiento, y refieren que estas formas de reaccionar y actuar les ha funcionado.

Todos refieren que tienen un buen ambiente en el hogar, en el trabajo solamente una persona indica que el entorno es regular, los demás refieren que es muy bueno.

Aunado a esto, tenemos los factores del entorno que influyen en el estrés diario, se encuentra, principalmente, las relaciones con las demás personas, específicamente compañeros de trabajo y familiares.

2.8.3 Situaciones y diagnósticos de enfermería

Según el objetivo específico No. 2, el cual es: Establecer las situaciones y diagnósticos de enfermería en salud mental para la identificación de las actividades a desarrollar en relación con fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento de los agentes estresores laborales en el grupo de personas trabajadoras, se forjan las situaciones y diagnósticos de enfermería, las cuales marcan el camino a seguir en la intervención propuesta.

En esta etapa de la vida, la mayoría se siente preocupada y angustiada, una persona se siente super bien y una más tranquila. En relación con las metas personales, las mantienen y la mayoría sigue realizando actividades para cumplirlas, 2 personas las tiene pausadas, otras 2 las han modificado.

En consecuencia, se determinaron los siguientes diagnósticos de enfermería:

1. Diagnóstico de Enfermería: Ansiedad

Las y los participantes mencionan que el estrés se ve aumentado por la incertidumbre del futuro y el trabajo, lo cual se ve reflejado físicamente en dolores de cabeza, malestar estomacal, emocionalmente se refleja en cambios de humor, insomnio, lo que refleja la afectación negativa en el sistema cliente.

2. Diagnóstico de Enfermería: Disposición para mejorar el afrontamiento

Se evidencia que por lo general, las y los participantes, manejan las situaciones de estrés que se les ha presentado, y que en la variable psicología, la mayoría de participantes refieren estar regular, dando una importancia que a nivel personal se

consideran personas tranquilas, todos coinciden en que a la hora de presentar algún problema se acercan a otras personas como amigos o familia para buscar ayuda o consejo, lo que refleja un interés conocer más y mejores estrategias para su salud mental

Dado lo anterior, se decide que los problemas principales que presenta la población están relacionados con el manejo de la ansiedad, a su vez, el hecho de tener disposición para mejorar, nos llevan a seleccionar estos dos aspectos como la base del Plan de cuidados que se centra en una intervención Grupal, la cual se detalla a continuación.

Diagnóstico	Características Definitorias	Objetivo	Noc	Nic	Actividades
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> - Incertidumbre - incremento de la preocupación - estresores 	<p>Los y las participant es será capaces de controlar los niveles de ansiedad</p>	<p>Nivel de ansiedad</p>	<p>Disminución de la ansiedad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar un enfoque sereno que dé seguridad. • Tratar de comprender la perspectiva del sistema cliente sobre una situación estresante. • Escuchar con atención. • Crear un ambiente que facilite la confianza. • Animar la manifestación de sentimientos, percepciones y miedos. • Instruir al sistema cliente sobre el uso de técnicas de relajación.

<p>Disposición para mejorar el afrontamiento</p>	<p>Expresa el deseo de mejorar el conocimiento de las estrategias de manejo de estrés</p>	<p>Los y las participant es será capaces de mejorar el conocimiento de las estrategias de manejo de estrés</p>	<p>Conocimiento : manejo del estrés</p>	<p>- mejorar el afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar un enfoque sereno, tranquilizador. • Alentar la verbalización de sentimientos, percepciones y miedos. • Animar al sistema cliente a identificar sus puntos fuertes y sus capacidades. • Ayudar al sistema cliente a identificar sistemas de apoyo disponibles. • Instruir al sistema cliente en el uso de técnicas de relajación, si resulta necesario.
--	---	--	---	-----------------------------------	--

2.8.4 Descripción de la intervención de enfermería en salud mental

Las condiciones mencionadas en el apartado anterior, dan sustento a cada una de las 8 sesiones llevadas a cabo por medio de la plataforma Zoom, los días jueves a las 10:00 am, en el anexo 3, se detalla cada una de las sesiones como parte de la fase de Planificación e Implementación del Proceso de Enfermería.

Para llevar a cabo la intervención de enfermería en salud mental a partir de las necesidades identificadas para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento de los agentes estresores laborales en el grupo de personas trabajadoras, por lo cual se acordó en la reunión inicial con la jefatura de los participantes, los días, la hora y la plataforma, en la cual se llevarían a cabo las sesiones, se estableció que cada una tendría una duración de 60 minutos, se garantizó el acceso de cada participante al entorno virtual, desde su casa o lugar de trabajo.

2.8.4.1 Segunda sesión “¿Estresores?”

La intervención se realizó por medio de la plataforma zoom, el tema a desarrollar fue identificando estresores, contamos con la participación de 8 personas, uno de ellos no se presentó por una situación laboral.

- **Bienvenida**

Para iniciar la segunda sesión se realizó la bienvenida de todos los participantes y el agradecimiento por el tiempo invertido a la salud mental. Se les consulta cómo estuvo la semana, la mayoría coincidió en que estuvo muy cansada y estresada, lo expresan con comentarios como “mucho trabajo”. Posteriormente se le dio

seguimiento a la tarea que se les dejó la sesión pasada, la cual consistía en un reto de 30 días. Los participantes respondieron que la estaban realizando satisfactoriamente.

- **Actividad rompehielos**

Se realizó la actividad rompehielos “como lo expreso”. Inicialmente se explica la actividad, posteriormente por medio de la red social WhatsApp entregamos a cada participante un animal, el cual tenía que representar y el resto de los participantes adivinar. Esta actividad tuvo mucha apertura, ya que todos participaron y se divertieron, según comentario de participante “estuvo divertido”.

- **Actividad pictoempresa**

Se inició explicando la actividad, cada uno de los participantes dibujo una escena que le generara estrés. Posteriormente cada uno decía a sus compañeros que fue lo que dibujo, esto sin mostrar el dibujo, el resto tenía que ir dibujando lo que creía que el compañero quería decir, una vez finalizado todos mostraban el dibujo. En esta actividad se evidencio que la mayoría de los dibujos tenían que ver con el estrés que produce la pandemia actualmente, y su impacto en la familia, sociedad y economía.

Algunos de los relatos que tuvimos de una de las participantes fueron:

“Es bonito ver como los demás interpretan las cosas, diferente a uno” (Persona participante, 2020).

“Al inicio me dio como susto, porque yo creo que todos asumimos que todos estamos pasando por situaciones complicadas, y que cada uno tiene preocupaciones grandes, y obviamente a pesar de que todos nos conocemos un montón y son personas muy cercanas a uno, no saber cómo iba a evolución la actividad y saber que tanto tenía que hablar uno de algo que tal vez no quiere exponer mucho me dio mucho susto, pero la verdad es que después de que se “participante x” empezó, todo lo sentí mucho más ligero, porque algo todo pesado se volvió una pura risa, hasta para ella, entonces me parece super bonito la verdad. (Persona participante, 2020).

- **Técnica de relajación**

Para finalizar se realizó la técnica de relajación de Jacobson, se observa que 8 de las 9 personas participaron, una de ellas apago la cámara por lo que no se pudo evidenciar su participación. La mayoría de los participantes refieren que se sintieron mejor después de la técnica.

- **Tarea**

Para la próxima sesión se asigna la tarea “diario de los estresores”, se explica a los participantes en qué consiste, deben completar con información de que situaciones le estresan cada día de la semana, que sintió y que hizo al respecto. El documento (anexo 7), el cual se envía al grupo de WhatsApp, se les indica que se debe completar antes de la próxima sesión, para ser comentado.

- **Próxima sesión**

Se pacta la siguiente sesión el día 06 de agosto a las 10:00 am por la plataforma zoom.

2.8.4.2 Tercera sesión “cuenta conmigo”

La tercera intervención estaba organizada para realizarse por medio de la plataforma zoom, sin embargo, varios compañeros no podían presentarse por lo que se decidió realizar la sesión de manera asincrónica.

- **Video maker**

Se realizó un video con el contenido de redes de apoyo, el cual explicaba que es una red de apoyo. Posteriormente se estableció la actividad “árbol de la red de apoyo” la cual consistía en que cada participante coloque en cada casilla cual es la red de apoyo con la que cuenta. Se leyó un poema el cual se llama “cuenta conmigo”, el cual tenía como motivo la reflexión. Por último, se realizó la técnica de relajación guiada con imaginería “la playa”. Este video se envió por medio del grupo de WhatsApp para ser visto en el momento que tuvieran oportunidad, antes de la siguiente sesión.

- **Próxima sesión**

Se acordó la siguiente sesión, vía zoom el día 13 de agosto a las 10:00 am.

2.8.4.3 Cuarta sesión “reconociéndonos”

- **Bienvenida**

Se inició con 8 participantes, la novena persona se incorpora al pasar 25 minutos, ya que estaba en una reunión. Esta sesión se inició con una muy buena actitud de los y las participantes, al preguntar cómo están una participante responde: *“Con mucho trabajo, por dicha eso es bueno, con un 24% de desempleo, hay que estar muy muy agradecido”* (Persona participante, 2020)

- **Actividad rompehielo: “Adivine el refrán”**

Se realizó la actividad rompehielos: “Adivine el refrán”, se mostraron emoticones los cuales significaban un refrán y todos los participantes adivinaban el refrán. Esta actividad logro el objetivo, el cual era fomentar la risoterapia, ya que al finalizar la actividad todas las personas participantes estaban riendo, un comentario fue “estuvo super chiva” (persona participante, 2020)

- **Repaso de actividad de los estresores**

Al realizar la sesión anterior asincrónica, se inició con la realimentación de la tarea del “Diario de los estresores”, en esta sesión, se recibieron comentarios como: *“Yo creo que es importante, creo que todo mundo sabe que tiene atrás esos estresores, pero no se toma el tiempo de identificarlos y nombrarlos puntualizados, y hacerlo hace que uno pueda trabajar más rápido en aplacar ese estrés o en manejar mejor la situación y más allá de tenerlos todos allí como una nebulosa”* (Persona participante, 2020).

“No la he terminado todavía, porque me ha costado identificar uno por día, coincido en que es muy importante” (Persona participante, 2020).

“No me costó hacerla, porque yo me estreso por todo, le puedo compartir una anécdota, mi perrito se comió unos chocolates y me estresé mucho, pero ya está bien no le pasó nada” (Persona participante, 2020).

Se le refuerza la importancia de analizar la situación y de reconocer las emociones en el momento, y la respuesta a ese estrés que se presenta

“No me costó, porque me estreso por todo, lo que no me gustó es que había un espacio que decía cómo me siento, ya que ese espacio era super negativo, y a veces eran por situaciones que no puedo controlar, y me di cuenta que todo lo agarro mucho para mí” (Persona participante, 2020).

“Me cuesta mucho escribir, ya que pienso que el escribir es darle vuela a las cosas, soy muy explosiva, a mí en el momento que me pasan las cosas busco la manera de arreglar las cosas y dejarlo ahí, listo, pasó, necesito dejarlo porque hay otras cosas en las que me tengo que enfocar” (Persona participante, 2020).

“Yo me di cuenta que lo que me tiene más estresada son mis hijos, por todo lo que está pasando y no puedo solucionarlo, por todas las actividades que tenían y ahora no puedo llevarlos a ninguna, que no quiero sacarlos, que solamente puedo salir a trabajar, todo ese estrés de ellos me está afectando mucho, no es algo que pueda solucionar y de sobrellevarlo, aunque hay días que no es fácil” (Persona participante, 2020).

“Los espacios son muy chicos, cuando uno se pone a escribirlos, se pone a analizarlos, se dice: que vacilón... la mayoría de cosas que me estresan no puedo controlarlas, todo eso lo acumulo, pero no puedo hacer nada, debo aprender a soltarlo, y a programarme para que no lleguen” (Persona participante, 2020).

- **“Repaso actividad asincrónica: “Cuenta conmigo”**

Posteriormente se repasó la actividad asincrónica. Las personas participantes refirieron que la realizaron, y que se sorprendieron al saber las redes de apoyo con las que cuentan y no sabían. Además, comentaron que les gustó la técnica de relajación guiada por imaginación, les resultó placentero imaginarse en la playa en estos tiempos de confinamiento.

Comentarios

“Fue bonito darse cuenta que siempre hay personas con las que se pueda contar, y lo importante que es eso, es bonito darse cuenta y darlo por sentado” (Persona participante, 2020).

“Mis redes de apoyo son mi mamá y mi esposo, cuando son cosas muy personales, pero cuando yo tengo que decir algo yo lo digo en el momento y trato siempre de ser así, me cuesta un poco confiar en la gente, y trato de no contarle, si no de arreglar todo en el momento” (Persona participante, 2020).

“Es bonito darse cuenta que hay tantas personas atrás de uno” (Persona participante, 2020).

“Mi familia es muy importante en la red de apoyo, muy importante es mi hermano, dependiendo de la situación no me gusta compartirlo con mis papás, para no preocuparlo, y también tengo un par de amigos y mi pareja, nos apoyamos muy bien, esta actividad me dio la oportunidad de decirles que ellos son mi red de apoyo y que gracias por estar ahí” (Persona participante, 2020).

Se reforzó el objetivo de reconocer esas redes de apoyo, y la importancia de ser y estar.

Había una vez

Se realizó la actividad en la que cada una de las personas participantes mencionó una frase para formar una historia. Al finalizar la historia nos percatamos, que las personas participantes la hicieron girar en torno a la pandemia actual COVID-19, toda la historia desde el inicio hasta el final se basó en el confinamiento, la soledad, la angustia y el estrés que este provoca.

Se desarrolló de la siguiente manera:

Facilitadora: “Había una vez una familia muy grande que se fue a pasear a Europa, estaban muy emocionados, super contentos...”

Participante 1: *“y cuando estaban iniciando en Portugal se vino la pandemia, ahí quedaron atrapados con un gran miedo...”*

Participante 2: *“Entonces empezaron a ver que opciones tenían para irse, y eso los preocupó mucho porque no lograban encontrar la manera de salir y extrañaban mucho a su familia”*

Participante 3: *“Encontraron un vuelo de rescate y pudieron devolverse a la casa, y eso les alivió un poco”*

Participante 4: *“Y en el proceso se dieron cuenta que había muchas otras familias y personas que estaban en la misma situación, varadas en diferentes partes del mundo, esperando poder volver a casa”*

Participante 5: *“Entonces decidieron establecer comunicación con los consulados en Europa, para ver cómo podrían conseguir ayuda, ya sea para establecer un vuelo o para darles comida y alojamiento, mientras lograban volver a sus casas”.*

Participante 6: *“Las cosas sucedieron muy rápido y ellos estaban muy asustados”*

Participante 7: *“Decidieron quedarse en casa, cumplir la cuarentena con mucho estrés y miedo”*

Participante 8: *“Todos decidieron hacer la cuarentena juntos, para no tener riesgo de contagiar a otros, y se dieron cuenta que no podían vivir juntos porque estaban todos estresados, pero también estaban muy agradecidos con los que le ayudaron a llegar a CR y con los que les estaban ayudando a ayudar a los demás”.*

Participante 9: *“Sin embargo, al darse cuenta que les cuesta la convivencia y que, a pesar de sus diferencias, decidieron convertir sus vacaciones en casa y cada uno presentó lo que esperaba de sus vacaciones: cocinaron, hicieron fiesta, compraron cosas, enviaron regalos y decidieron hacer sus vacaciones en casa”*

Comentarios generales:

“Me encantó el final, super bien, había que disfrutar de alguna manera” (*Persona participante, 2020*).

Se reforzó el objetivo de que la historia va a estar ahí, es lo que nos toca vivir, pero con nuestra actitud hacia las cosas y situaciones que se nos presentan somos quienes tomamos el control. Se reflexionó que cada persona, por nuestras historias de vida, vemos las cosas diferentes, y que todas son respetables y válidas, y que está en nosotros el cambiar el hoy para mejorar el futuro, mantener la esperanza de que las cosas van a mejorar.

Comentario de participante: *“Vivimos echando la culpa a los otros, y en realidad es culpa de uno ya que uno decide como toma las cosas, y nos cuesta el mirar hacia adentro y no hacia afuera”*

- **Técnica de relajación**

Se realizó la técnica de relajación guiada mediante un video, una de las participantes indica que se encontraba en la casa indicó: “Perdón, yo me acosté en la cama, estuvo muy rico”, sin embargo, uno de los que estaban en la oficina indica: “Respirar profundo con las mascarillas es difícil y hacerlo aquí es incómodo, pero vamos a tratar de realizarlo en la casa”

- **Tarea**

Se asignó una tarea para la semana, la cual se denominó “Reto Diario”, el cual consistió en que todos los días en horas de la mañana, se les enviará un reto el cual

debieron aplicar durante las siguientes 24 horas, esto con el fin de fortalecer la confianza en sí mismos, lo cual tendrá beneficios, consecuentemente, en el manejo del estrés.

- **Despedida**

Se despidió la sesión, no sin antes agradecer la disposición y el entusiasmo con el que realizaron las actividades, se pactó la quinta sesión para el día, jueves 20 de agosto, 2020.

2.8.4.4 Quinta sesión “Agradeciendo todo lo que tengo”

- **Bienvenida**

Al ser las 10:00 am se conectaron las facilitadoras y una participante, la cual muestra un gran interés para que los demás se conecten lo antes posible, por lo que envía mensajes para avisarles, se conectan 6 personas más y al pasar 30 minutos se conecta una persona más que se encontraba en una reunión, en total, por lo que contamos con 8 participantes, ya que el noveno participante tenía un compromiso laboral, se da la bienvenida a todos y se agradece el tiempo invertido en las sesiones

- **Actividad lo mejor de la semana**

Se inició con la actividad rompe hielo: “Lo mejor de mi semana”, en la cual se le solicitó a cada participante que mencione que fue lo mejor de su semana, notándose que ninguno de las personas participantes sabía que comentar, indicaban: “en mi semana no pasó nada, no tuve nada, no sé”, por lo que se modificó la actividad y

se solicitó nuevamente que dijeran algo positivo que les paso durante la semana, a esta solicitud si se tuvo respuesta, y se realizó la realimentación, en la que se recalca que, a pesar de que nuestros días estén cargados de estrés, de trabajo de angustia, aunque los días se vuelvan grises, siempre vamos a tener algo positivo, y por lo cual estar agradecidos.

Comentarios de los participantes:

“El lunes que fue feriado me encontré un tarro muy viejo con detalles navideños, y como me gustan mucho las matas, me puse a sembrarle cositas y para diciembre va a estar muy bonito, en lo laboral descubrí que se grabar en power point y hacer animaciones entonces me sentí muy bien” (Persona participante,2020).

“No sé qué tan bueno es que tenga que pensar que decir, porque tengo muchas cosas, y lo voy a ver del lado positivo, les voy a contar que cambié un hábito que he tenido por mucho tiempo y no voy a tomar café en las mañanas, lo cambie por un té, por una cuestión de salud” (Persona participante,2020).

“Gracias a Dios hay muchas cosas buenas en mi vida, hace poco conseguí el hábito de leer, y me hice el propósito de tomar más agua y ya llevo como 2 semanas que lo he logrado” (Persona participante,2020).

“Regresé a trabajar en el horario de día y esta semana pude ver a mis papás” (Persona participante,2020).

- **“Repaso tarea reto diario”**

Se repasa la tarea de la semana, del reto diario, en la cual la mayoría de las personas participantes coincidieron en que les gustó, pero a la vez se le dificultó, ya que los retos tocaban su propio ser, su yo interior. Quedó claro que la realización de esta actividad, aparte de ser un desafío, fue una reflexión personal e interna, en la que cada uno se evaluó a sí mismo, cumpliendo con el objetivo de la actividad: reforzar la autoconfianza.

Comentarios de los participantes:

“Fue super difícil, era otro nivel de reto, el que me costó más es el del domingo, el de poner límites, por las eventualidades del domingo lo tuve muy presente, me imagino que los ponen porque son cosas importantes, pero que difícil, traté de tenerlos presente, cada vez que se presentaba una situación trataba de interiorizarlo, ahí me di cuenta que con estas sesiones estamos tratando de mejorar hábitos, y con esto me di cuenta que hay un camino muy largo de recorrer” (Persona participante,2020).

“Creo que todos me costaron, lo de no criticarme me costó, lo de los límites saludables me costó porque uno tiende a olvidarse de uno para no ser mala persona” (Persona participante,2020).

“El de la perfección, el de criticarse y el de los límites, fueron los que más me costaron, y pasaban los días y seguía pensando en eso, ahora me doy cuenta que estoy teniendo los días muy rutinarios, entonces estoy hasta almorzando en otros lugares para cambiar la rutina.” (Persona participante,2020).

Se les reforzó el hacer conciencia día a día de las situaciones importantes y que pasamos por alto, la importancia de valorarse y dedicarse tiempo.

- **El pozo de mi**

Posteriormente se realizó la actividad "El pozo de mí", en la cual cada uno de los participantes dibujó un pozo, en una hoja con lápices, (que anteriormente se había solicitado que tuvieran a mano, por medio de un mensaje al grupo de WhatsApp), analizaron sus capacidades, características, destrezas, y las escribieron en la base del pozo, con relación a estas capacidades, propusieron una acción que son capaces de realizar para mejorar el vínculo con sus compañeros o familiares, se escribió en la hoja y se le asignó un día para hacerlo. Esta actividad se asignó como tarea semanal.

Comentarios de los participantes:

"Yo puse que me gustaba cocinar, entonces puse que le voy a hacer un queque a mi mamá, el domingo" (Persona participante,2020).

"Yo me siento mal, es que cuando yo escribo las cosas, no estoy segura si las demás personas lo ven así, entonces me siento mal si me estoy echando flores y los demás no lo ven así" (Persona participante,2020).

Se le reforzó, que la actividad consiste en que se mencione la cualidad y que, si usted puede hacer algo con esa acción, entonces si es así, y que lo principal es que cada uno se valore, no el que los demás lo reconozcan, es una valoración personal.

- **Aplicación evaluación intermedia**

Como parte de la evaluación de las sesiones, y con el fin de evaluar las actividades y el desempeño de las facilitadoras, se aplicó la evaluación intermedia, la cual consistió en la aplicación de la Escala de Estrés Percibido, más una serie de preguntas abiertas.

En esta ocasión, la evolución intermedia fue respondida por 6 participantes, los cuales, en la mayoría de preguntas, presentan un mejoramiento en el manejo de las situaciones de estrés, con respecto a la evaluación realizada en el perfil de entrada, como respuesta a la pregunta ¿Cuáles considera que fueron los principales aprendizajes individuales o grupales, durante estas 4 sesiones iniciales?, detallan:

- *“Como auto cuidarse” (Persona participante, 2020).*
- *“Que hay dificultades o cosas que no apruebo o no son de mi gusto, pero puedo manejarlas, lo mismo con las emociones” (Persona participante, 2020).*
- *“Las sesiones me han permitido ser consciente de patrones o comportamientos no deseados que suelo repetir cuando me siento frustrada o cuando algo no me sale de acuerdo a lo planeado. Y ahora que soy consciente puedo trabajar en corregir mis pensamientos y orientarlos para que sea más sanos y más positivos” (Persona participante, 2020).*
- *“Valorar mis redes de apoyo, dedicarme tiempo a mí misma, tomar momentos para hacer técnicas de relajación, valorar me y permitirme no ser perfecta” (Persona participante, 2020).*
- *“Tratar de relajarme más y reconocer mis esfuerzos” (Participante, 2020)*
- *“Buscar ayuda y apoyo” (Persona participante, 2020).*

- **Auto abrazo**

Al finalizar la sesión y como técnica de relajación se realizó la actividad el auto abrazo, en la que cada participante colocó su mano derecha en el hombro izquierdo, y apoyó la cabeza sobre la mano derecha (buscando la postura cómoda) y con la mano izquierda colocada por debajo del codo derecho, agarrando el costado derecho. La facilitadora leyó los beneficios del abrazo, y brindó indicaciones para una respiración consciente.

Se leyó la siguiente frase:

"Un abrazo suave que alimente nuestras almas y las llene de fuerza, un abrazo cálido que a nuestras almas arroje y con fuerza nos ayuda a seguir, un abrazo infinito que percibe nuestro corazón en la distancia y nos entrega la amada presencia." (Facilitadora, 2020).

Las personas participantes realizaron la actividad, y refirieron que nunca habían realizado algo similar. Resaltaron que, en los últimos meses, y debido al tema del aislamiento social, no han vuelto a dar abrazos, y que esta técnica les gustó por este motivo.

Comentarios de los participantes:

"Muchas gracias, estuvo super lindo, deseo hacer un comentario... cuando todo esto comenzó a nosotros nos mandó el jefe una invitación para un taller de salud mental, entonces muy concienzuda de que si necesito salud mental yo me inscribí,

y al inicio, yo lo acepto, no dejaba de ser una tarea más en la agenda al que darle check, pero conforme han pasado los días, me he dado cuenta de que espero los jueves con ansias, de que es un día feliz, de que me paso esperando el jueves de que sé que es la sesión, y va a ser algo dinámico y diferente en la rutina, y ya no es solo marcar la tarea en la agenda, las chicas tiene que ser conscientes hoy, porque fui la primera en conectarme y pende ¿pero dónde está todo el mundo y me puse a mandarle mensajes a todos, justamente por eso, porque estaba muy emocionada de hacer la sesión de hoy, entonces me está gustando un montón. ” (Persona participante, 2020).

Por parte de las facilitadoras se le agradeció el comentario y se le indicó que es una motivación para seguir haciendo las cosas.

Despedida

Se agradeció a todas las personas participantes, la disposición y asistencia, se acordó la próxima sesión para el jueves 27 de agosto a las 10:00 am, por medio de la plataforma zoom.

2.8.4.5 Sexta sesión “stop, una pausa”

La sexta intervención estaba organizada para realizarse por medio de la plataforma zoom, sin embargo, varios compañeros no podían presentarse por lo que se decidió realizar la sesión de manera asincrónica, se reforzó con el participante que no había asistido a la sesión anterior, la comprensión del caso y se le respeta el principio de autonomía, ofreciéndole la oportunidad de continuar con el proceso a su voluntad.

- **Video maker**

Se realizó un video con el contenido inicial de risoterapia, posteriormente se realizaron ejercicios de respiración y técnicas de relajación cortas, se continuó con la actividad relacionada con la práctica de pausas activas durante la pandemia, en horarios de trabajo y para finalizar se realizó la actividad relajación guiada por imaginación llamada “El bosque”. Se asignó la tarea “El árbol de los logros”.

Se les recordó por medio del grupo de WhatsApp que la próxima sesión sería el 03 de septiembre a las 10:00, por medio de la plataforma Zoom.

2.8.4.6 Séptima sesión “¿Sé que es el estrés?”

- **Bienvenida**

Se dio la bienvenida a todas las personas participantes, se contó con 7 personas, esta sesión se realizó mediante la plataforma Zoom el 03 de septiembre a las 10:00.

- **Actividad rompehielos “Lo mejor de mi semana”**

Se realizó la actividad “¿Qué fue lo mejor de mi semana?”, en la que todas las personas participantes comentaron qué fue lo mejor de la semana.

Comentarios de los participantes:

“Lo mejor que me ha pasado tomé una gran cantidad de tiempo para pensar en una situación personal que estaba teniendo, tomé mucho apoyo de mis redes de apoyo,

y ahí voy, creo que estoy en un proceso de solución sano y eso fue un gran avance para mí” (Persona participante, 2020).

“Vi a uno de mis hermanos que tenía mucho tiempo sin ver y a mis sobrinos” (Persona participante, 2020).

“Vi a mi mamá de lejos, pero la vi, y tenía mucho tiempo sin verla” (Persona participante, 2020).

“Mucho que agradecer, porque muchos de mis familiares tienen COVID, a pesar de las restricciones estamos sanos, pude ver a mis sobrinos y pude conocer a uno nuevo, mi hermana dio a luz, entonces eso es lo más grande de la vida, en este tiempo, aunque sea a través de redes, lo pude ver y celebrar” (Persona participante, 2020).

Por parte de las facilitadoras, se reforzó el agradecer, siempre hay un motivo.

- **Repaso de la sesión asincrónica**

Comentarios de los participantes:

“Me costó mucho la actividad de la risoterapia, no me salía la risa” (Persona participante, 2020).

“La verdad no lo hice porque no encontré el momento adecuado” (Persona participante, 2020).

“La primera actividad de la risoterapia me costó mucho, traté de hacerlo en el momento que saqué para eso, pero no logré conectarme con la actividad, no sé si

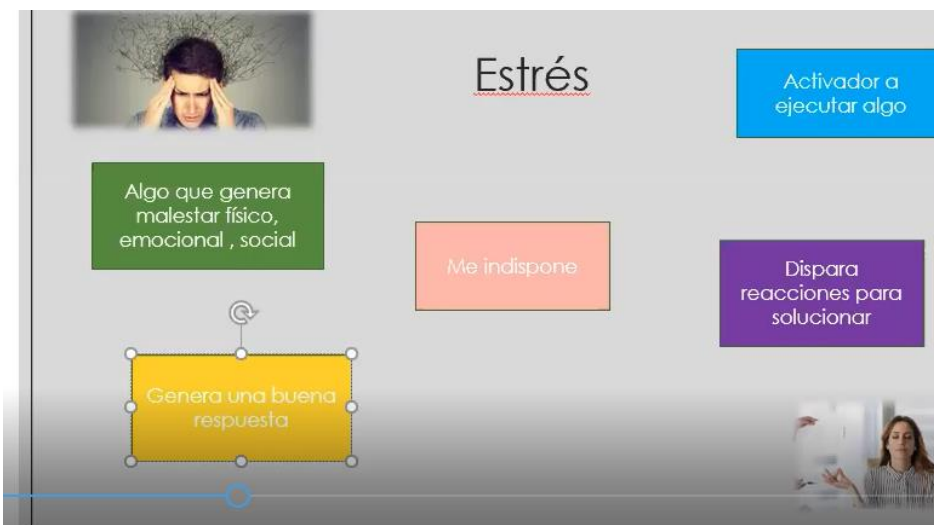
es porque no pudimos tener la sesión todos juntos, entonces hacerlo solos es más complicado, la escuché, pero no conecté, el resto bastante bien, las meditaciones de imaginar me ayudan un montón más, y eso me gusta porque no conocía esta metodología de hacer esta relajación” (Persona participante, 2020).

“Yo he estado en otras sesiones de risoterapia, con gente, y creo que funciona mejor porque la risa se contagia, creo hubiera estado mejor si estuviéramos en vivo, la meditación del bosque me encantó” (Persona participante, 2020).

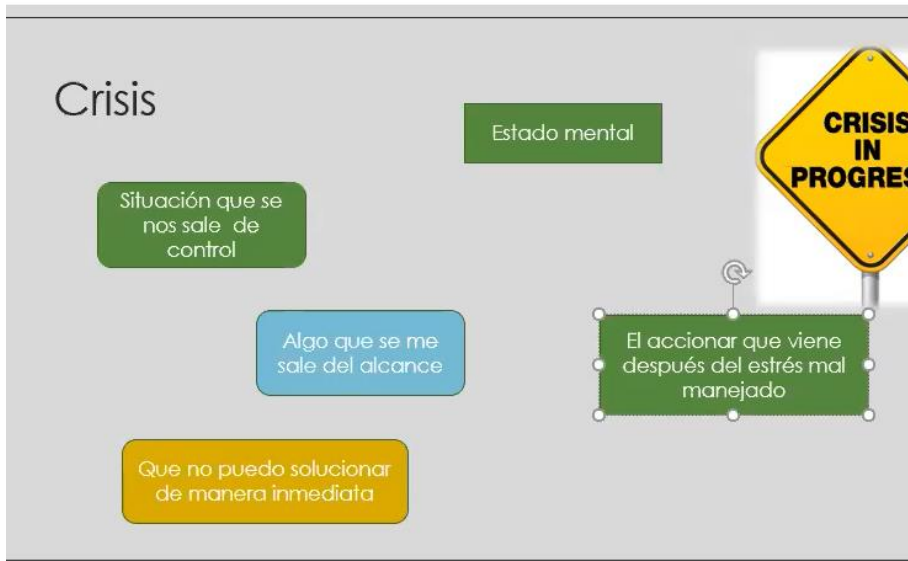
- **Lluvia de ideas**

Debido a que se evidenció en la evaluación intermedia que quedan dudas sobre el término de estrés y sus técnicas de relajación cortas, se reforzó mediante una lluvia de ideas, en la cual, las personas participantes fueron conformando el término, y se aclara por parte de las facilitadoras.

Se completó la presentación con las ideas de las personas participantes como se refleja a continuación:



Facilitadora. (2020) Diapositiva 1



Facilitadora. (2020) Diapositiva 2

Como facilitadoras brindamos las siguientes recomendaciones para el manejo de la crisis:

- 1. Colocar el nombre correcto a la crisis
- 2. Conocerme es el inicio de un cambio favorable
- 3. Ser respetuosos del duelo de los demás
- 4. Asumo mi responsabilidad – busco ayuda -
- 5. Busco formas de relajación

Comentarios de los participantes:

“Me parece importante, de ponerse analizar la situación que lo está estresando a uno y ver realmente cuál es el detonante, a veces se piensa que es la pandemia, y no es así, si no que son otras cosas que si podemos controlar, a veces son cosas

muy puntuales que son fáciles de manejar pero como no me tomo el tiempo para analizarlo no lo resuelvo, con las técnicas de respiración empecé a tener ataques de ansiedad en lugares públicos, lo que me daba vergüenza, y lo único que podía usar era la técnica de respiración, a lo que me iba a encerrar en el baño a hacerlo y era lo único que me funcionaba” (Persona participante, 2020).

- **Tarea**

Se asignó la tarea “El frasco de la felicidad”, en la cual cada participante debió elegir alguna situación que le generó felicidad cada día de la semana y la escribió en un papel que debió tener consigo la próxima sesión

- **Ejercicio de respiración**

Para finalizar las actividades se realizaron una serie de ejercicios de respiración cortos, en la cual las personas participantes podrán poner en práctica en la vida cotidiana.

- **Despedida**

Se despidió la sesión, se agradeció por la constancia, y la disposición con la cual realizaron la sesión, se pactó la última sesión para el día jueves 10 de setiembre a las 10:am por medio de la plataforma zoom.

2.8.4.7 Octava sesión “Rally de la despedida”

- **Bienvenida**

Se dio la bienvenida a la última sesión. En esta ocasión solo la realizó la facilitadora Betzy Montenegro Jinesta. Se agradeció la puntualidad y se explicaron los motivos por los cuales solo una de las dos estará presente.

- **Actividad rompehielos “bingo mental”**

Se realizó la actividad rompehielos bingo mental, en cual se leyeron algunas frases con el fin de que las personas participantes, interioricen como están en esa área. Al finalizar las participantes refirieron:

“No tuve cartón lleno, pero por lo menos las cuatro esquinas” (*Persona participante, 2020*).

“Creo que lo ideal sería el cartón lleno, pero con una cruz voy bien” (*Persona participante, 2020*).

Este bingo mental tuvo como objetivo realizar una autoevaluación dirigida, sobre las actividades y tareas que se realizaron durante las 8 sesiones, y así poder evaluar si generó cambios en las participantes, o si las mismas las pusieron en práctica en su vida.

- **Repaso de tareas**

Se retomaron las tareas que se realizaron durante las sesiones, y se escuchó con atención las opiniones de las personas participantes con respecto a las mismas.

Es interesante, que las tareas que para algunas fueron las mejores, para las otras las más difíciles y viceversa.

Entre las tareas que más les gustó se resalta, el reto diario y el diario de los estresores.

- **Test**

Como parte del cierre de las sesiones se realizó un rally test en cual se evalúan, las actividades, las sesiones, las facilitadoras y las técnicas de relajación aplicadas.

- **Aplicación de la evaluación final**

Se aplicó nuevamente la escala de estrés percibido en la cual todas las personas participantes lo realizaron.

- **Despedida final**

Se realizó la despedida final, en la cual se agradece el tiempo, la disposición, la paciencia, con la cual realizaron todas las sesiones, y se hace la entrega de un detalle el cual es denominado el frasco de la felicidad, se resalta que todos los días tenemos algo por el que estar agradecido, o algo positivo, el cual lo van a anotar en un papel y colocar dentro del frasco, en un periodo de tiempo, lo abren y lo leen.

2.9. El facilitador y el proceso vivido

Antes de iniciar la intervención nos embargó un sentimiento de miedo e incertidumbre debido a la situación de pandemia que estábamos atravesando y el temor a que esta intervención no funcionara o en el peor de los casos no se llevara a cabo.

Al iniciar la intervención, y enterarnos que había 9 personas interesadas en formar parte de este proceso, nos dio un giro a las expectativas que teníamos, y nos impulsó a seguir adelante.

A medida que se avanza en el desarrollo de cada sesión, la confianza y manejo de grupo iba mejorando, las personas participantes estuvieron anuentes en llevar a cabo las actividades. Al llegar a la mitad de las sesiones, decidimos hacer una evaluación con el objetivo de mejorar, esta etapa nos llenó de mucha ilusión al saber que estábamos haciendo todo de la mejor manera, a pesar vivir este proceso en medio de la pandemia estábamos logrando el objetivo.

Sin embargo, debemos reconocer que esta intervención fue beneficiosa tanto para las personas participantes, como para las facilitadoras, ambas partes llevamos el proceso. Ya que, al estar inmersas en el mundo del COVID laboral, haciéndole frente a la pandemia e impartir sesiones para fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés ante la pandemia, nos obligó a trabajar nuestras debilidades y fortalecer nuestras estrategias para poder llevar estas sesiones de la mejor manera y dirigidas hacia el éxito de las mismas.

III Capitulo

Reflexiones de fondo

Este es el cuarto momento, el cual corresponde a uno de los más importantes de la sistematización. Nos permitió analizar el proceso vivido, se pasó de lo

descriptivo a lo analítico. Se escudriñó profundamente todas las experiencias y se realizaron reflexiones críticas. Desde lo propuesto por Jara (2012), las reflexiones de fondo son las que nos permiten, a través de procesos de análisis y síntesis, construir interpretaciones críticas sobre lo vivido y desde la riqueza de la propia experiencia.

Para el desarrollo de esta sistematización se utilizaron como elementos de análisis las experiencias de las y los participantes, de las facilitadoras de la intervención de Enfermería en salud mental en el Hospital del Trauma, así como los perfiles de entrada y salida, las ocho sesiones desarrolladas y sustentadas por la teorizante Betty Newman donde reflexionamos en torno a por qué lo hicimos así, qué es lo más importante que recogemos de lo realizado, en qué sentido esta experiencia nos marcó profundamente y por qué, y cuál es el cambio fundamental que este proceso ha generado (Jara, 2012).

¿Qué aspectos se destacan previo a la intervención a realizar?

Antes de iniciar con el desarrollo de estas sesiones, se invitó a los y las trabajadoras del laboratorio de la UCR ubicado en el Hospital del Trauma a que se anotaran voluntariamente a participar.

Posteriormente se aplicaron los instrumentos para la recolección información, los cuales correspondieron a la escala de estrés percibido (EPP-10) y la entrevista basada en la teoría de Betty Neuman.

A partir de esta vivencia, además de las variables relacionadas, fue posible la identificación de los factores de estrés intrapersonales (ansiedad, miedo,

incertidumbre, tristeza, impotencia, preocupación), factores de estrés interpersonales (preocupación familiar, ambiente laboral, relación de pareja) y factores de estrés extra personales (pandemia COVID-19) que afectaron al sistema de equilibrio del sistema.

Huarcaya-Victoria J. (2020) resaltan que en cualquier emergencia sanitaria los problemas de salud mental son comunes y pueden ser barreras para las intervenciones médicas y de salud mental.

Un dato curioso que se obtuvo del estudio fue la participación en la cual el 90% de las personas anotadas eran mujeres, lo cual coincide con lo que nos dicen los estudios, las mujeres acuden con mayor frecuencia a los centros de salud mental. (Sáenz Herrero, 2017).

Como se mencionó anteriormente, las intervenciones se caracterizaron desde su inicio por ser la mayoría población femenina, únicamente se contó con la participación de un masculino que deserto en la 7 sesión.

Ante esta situación algunos autores mencionan que propiamente en el campo de la salud, el concepto y la perspectiva de género pueden ayudarnos a escuchar y comprender las diferentes necesidades y expectativas de hombres y mujeres frente al cuidado de la salud y la enfermedad y este aspecto condiciona la respuesta al tratamiento y el apego a la terapéutica. Bolaños GMR, Díaz LM (2017).

Se debe tomar en cuenta todos los aspectos del sistema cliente en el afrontamiento de las personas al estrés, en diferentes escenarios, esto ya que todas las variables influyen en la respuesta que las personas tienen ante un estresor,

siendo esto una oportunidad para evidenciar las debilidades y fortalezas, los mecanismos de adaptación y afrontamiento, mejorando, fortaleciendo e implementando nuevas acciones en pro de la salud.

¿Cuáles fueron las intervenciones que se realizaron para fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de COVID 19?

Desde el inicio de la intervención se estableció como método de comunicación la plataforma virtual zoom y la aplicación WhatsApp, esto debido al distanciamiento social implementado por el país y las autoridades sanitarias debido a la emergencia nacional por el SARS COV 2.

Aunado a esto diferentes estudios demuestran que las nuevas tecnologías multimedia e internet hacen posible el aprendizaje en prácticamente cualquier escenario; mediante la supresión de barreras espaciales y temporales, más personas pueden acceder a la información, por lo que los recursos y posibilidades educativas son casi ilimitados. Fuentes Gutiérrez, García Domingo y López (2017).

La pre intervención evidenció desde el principio, la facilidad y rapidez con las que los y las participantes se desenvuelven mediante las redes sociales, sin embargo, al realizarse en horarios laborales, muchos de las y los participantes accedían por medio de la red del trabajo, lo cual se convirtió muchas veces en distractor, y estresor en las actividades que se realizaron.

Lo anterior, debido a los ruidos propios del ambiente laboral, además que la conexión la realizaban desde una sola computadora, por lo que la concentración y la apertura completa hacia las actividades fue una limitante. Fuentes Gutiérrez,

García Domingo y López (2017), mencionan que los medios digitales dan lugar a nuevas formas de expresión imaginativa, al tiempo que el propio formato de la aplicación modela y limita las expresiones de manera clara y específica.

El diario vivir se vio modificado por la pandemia COVID-19, y ello incluye el ámbito laboral. El cual se vio afectado económica, social y emocionalmente. Para ello se realizaron las diferentes sesiones con el fin de fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés ante esta crisis. Se fomentó el uso de diferentes técnicas de relajación, ya que está comprobado que las técnicas de relajación resultan una de las herramientas más utilizadas en aquellas situaciones para contrarrestar y ayudar a controlar el de ansiedad y estrés. Zaldívar Y Lorenzo (2020).

Por lo que se implementaron diferentes técnicas entre ellas la de respiración, tal y como lo mencionan Zaldivar y Lorenzo (2020) muchos autores coinciden en que las técnicas de respiración constituyen una de las estrategias más útiles y sencillas para combatir y atenuar los efectos producidos por estresores.

Aunado a esto, Zaldivar y Lorenzo (2020) mencionan la Estrategia Combinada de Relajación (FRI), sus siglas hacen referencia a los elementos contemplados en el procedimiento: focalización, respiración e imaginación, esta fue una de las estrategias que más gusto a las personas participantes, por lo que se realizó en más de una sesión.

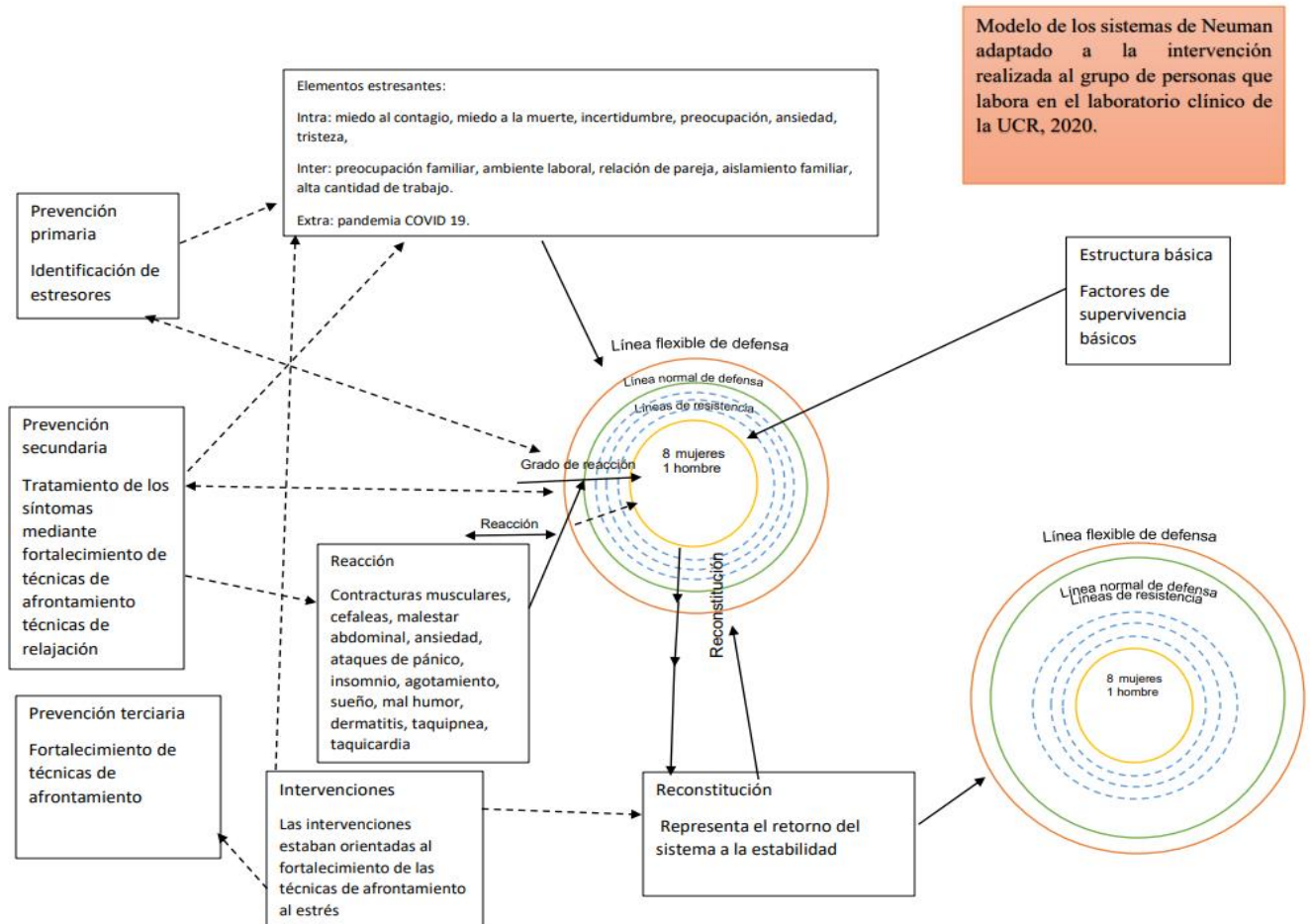
¿Cómo viven las personas trabajadoras del laboratorio clínico del Hospital del Trauma, sus experiencias asociadas al estrés laboral, tomando en cuenta sus

implicaciones para las variables fisiológicas, psicológicas, socioculturales espirituales, del desarrollo y espiritual del sistema cliente?

Inicialmente se analizó la experiencia desde la visión del paradigma transformador, en el cual la enfermera se enfoca y trabaja paralelamente con la persona que amerita la intervención debido a un proceso estresante, lo cual está afectando su sistema cliente y por ende su bienestar, K rouac nos habla de la apertura al mundo donde la consideración única de cada fenómeno sitúa a la enfermera trabajando con la persona en el proceso de construcción de la salud. (K rouac, 1996).

Esta construcción de la salud es diferente en cada ser humano, si nos colocamos desde la teoría de Betty Neuman desde sus metaparadigmas la salud es dinámica y cambia constantemente, alcanzando el bienestar óptimo cuando se satisfacen todas las necesidades del sistema. (Mariner Tomey y Raile Alligod, 2011).

Por lo que la intervención que se realizó se enfocó en fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés, para devolver la estabilidad al sistema. Por lo que, basados en esta teoría, a continuación, se ejemplifica el modelo de los sistemas de Neuman adaptado a la intervención realizada al grupo de personas que labora en el laboratorio clínico de la UCR, 2020.



Facilitadora. (2020) Imagen 1

Basados en la imagen anterior, se identificó que grado de reacción representa la inestabilidad del sistema, que tiene lugar cuando los elementos estresantes invaden la línea normal de defensa. En el caso del sistema cliente se evidencia la inestabilidad del sistema, mediante las pocas herramientas de afrontamiento ante los estresores.

El sistema cliente según la Teoría de Betty Newman mencionado por Tiemi Furuko, Vanessa (2019), la persona es definida como un sistema cliente abierto o cliente. El sistema cliente está continuamente en interacción con el entorno y

estímulos estresores que pueden provocar un desequilibrio en este organismo. Por lo que el sistema cliente de este estudio corresponde al grupo de personas que labora en el laboratorio clínico de la UCR.

La línea de resistencia está alterada, por el déficit de factores de recursos que ayudan al cliente a defenderse de los elementos estresantes que se le presentan.

La línea normal de defensa se encuentra contraída, ya que el sistema no se encuentra estable, esto debido a que las conductas del sistema, como los patrones habituales de control del individuo y su estilo de vida, se encuentran alteradas. La línea flexible de defensa se encuentra contraída ya que los elementos estresantes ya cruzaron la línea normal de defensa y el estado de bienestar del sistema se encuentra desequilibrado. Se observa que la línea normal de defensa ya está dañada por lo que se dieron herramientas mediante la prevención secundaria para devolver el bienestar al sistema.

El entorno creado de los clientes podría decirse que es la “aceptación” que le dan a la nueva forma de vida. Por lo anterior mencionado, se decidió intervenir mediante la prevención secundaria, la cual Neuman menciona que es el conjunto de intervenciones o de tratamientos iniciados después de que se manifiesten los síntomas de estrés (contracturas musculares, cefaleas, malestar abdominal, ansiedad, ataques de pánico, insomnio, agotamiento, sueño, mal humor, dermatitis, taquipnea, taquicardia) Los recursos internos y externos del cliente se utilizan para

reforzar las líneas internas de resistencia, reducir la reacción y aumentar los factores de resistencia

Para devolver esta estabilidad del sistema cliente se realizaron los diagnósticos de enfermería a partir de la identificación de factores de estrés del grupo ante la pandemia de COVID-19, ya que el afrontamiento ineficaz a situaciones de estrés les ha generado mucha ansiedad evidenciada en el déficit de factores de recursos y mediante la evidencia de los patrones habituales de control alterados, por lo que el estado de bienestar del sistema se encuentra desequilibrado. Por lo que se trabajó a partir de la disposición para mejorar el afrontamiento y la ansiedad. Posteriormente se elaboraron las estrategias de intervención para alcanzar y mantener la estabilidad del sistema.

¿Cómo se evidencia la eficacia de las intervenciones para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de COVID-19, en un grupo de personas que laboran en el Laboratorio Clínico de la Universidad De Costa Rica, ubicado en el Hospital del Trauma?

Al finalizar la intervención, se observó que el sistema cliente se acerca mucho a obtener el bienestar, al observarse que las estrategias de afrontamiento se fortalecieron durante las sesiones que se llevaron a cabo.

Esto lo podemos evidenciar comparando los resultados de la Escala de Estrés Percibido EPP-10, la cual se aplicó al inicio de las intervenciones y el último día.

Encontramos que, de los 9 participantes, 7 disminuyeron la puntuación obtenida, en comparación con el puntaje obtenido en el perfil de entrada, lo cual confirma que estas personas mejoraron sus estrategias de afrontamiento.

La pregunta con el cambio en el puntaje más significativo fue la # 3: ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? Pasó de un promedio grupal de 28 a 22, lo que se relaciona directamente con el cumplimiento de los objetivos planteados para esta intervención.

Así mismo, en el perfil de salida, las respuestas de los participantes ante la pregunta 11 ¿Cuáles considera que fueron los principales aprendizajes individuales o grupales, al finalizar el proceso?, respondieron:

- Agradecer y ver las cosas desde un punto de vista más positivo
- Herramientas para valorar las pequeñas cosas, las herramientas de meditación
- El autoconocimiento.
- La importancia de tomarse un espacio al día para una.
- A buscar maneras para relajarme, aunque existan problemas
- Hay que sacar tiempo para valorar el nivel de estrés y tratar de hacer algo al respecto
- Agradecer, que tenemos una red de apoyo a la cual acudir, la importancia de respirar profundo
- Aprender a valorarme a mí misma

- Ver lo positivo y agradecer las cosas buenas que nos pasan constantemente y que a veces consideramos insignificantes
- Ver lo positivo en todo. Ser agradecido.

Los aprendizajes anteriormente mencionados por las personas participantes, fueron posibles de obtener gracias a la metodología de sistematización, tal y como lo menciona Jara (2012) “se atribuye a la sistematización la misión de recuperar y reflexionar sobre las experiencias como fuente de conocimiento de lo social para la transformación de la realidad”.

Aunado a esto, se da la evaluación de los objetivos propuestos, los cuales buscan comparar los resultados obtenidos a partir de las intervenciones realizadas, comparando un antes y después de la intervención, a continuación, se presenta la escala 14 del NOC Nivel de Ansiedad y escala 20 del NOC: Conocimiento manejo del estrés:

NOC: Nivel de ansiedad				
Indicador	Escala	Rango	Antes de la intervención	Después de la intervención
• Tensión muscular	14	1. Grave 2. Sustancial 3. Moderado 4. Leve	Grave	Leve

		5. Ninguno		
<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño 	Escala 14	1. Grave 2. Sustancial 3. Moderado 4. Leve 5. Ninguno	Sustancial	Leve
<ul style="list-style-type: none"> • Cambios en las pautas de alimentación 	Escala 14	1. Grave 2. Sustancial 3. Moderado 4. Leve 5. Ninguno	Moderado	Leve
<ul style="list-style-type: none"> • Nerviosismo 	Escala 14	1. Grave 2. Sustancial 3. Moderado 4. Leve 5. Ninguno	Grave	Leve

<ul style="list-style-type: none"> Cefalea 	Escala 14	1. Grave 2. Sustancial 3. Moderado 4. Leve 5. Ninguno	Moderado	Leve
<ul style="list-style-type: none"> Dificultad para relajarse 	Escala 14	1. Grave 2. Sustancial 3. Moderado 4. Leve 5. Ninguno	Grave	Leve

NOC: Conocimiento manejo del estrés				
Indicador	Escala	Rango	Antes de la intervención	Después de la intervención
Factores que causan estrés	Escala 20	1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso	Conocimiento escaso	Conocimiento sustancial

		<ul style="list-style-type: none"> 3. Conocimiento moderado 4. Conocimiento sustancial 5. Conocimiento extenso 		
Factores que aumentan el estrés	20 Escala	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso 3. Conocimiento moderado 4. Conocimiento sustancial 5. Conocimiento extenso 	Conocimiento escaso	Conocimiento sustancial
Respuesta física al estrés	20 Escala	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso 3. Conocimiento moderado 4. Conocimiento sustancial 5. Conocimiento extenso 	Conocimiento moderado	Conocimiento sustancial

Beneficios del manejo del estrés	Escala 20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso 3. Conocimiento moderado 4. Conocimiento sustancial 5. Conocimiento extenso 	Conocimiento escaso	Conocimiento sustancial
Técnicas de relajación efectivos	Escala 20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso 3. Conocimiento moderado 4. Conocimiento sustancial 5. Conocimiento extenso 	Conocimiento escaso	Conocimiento sustancial
Técnicas efectivas de disminución del estrés	Escala 20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso 3. Conocimiento moderado 	Conocimiento escaso	Conocimiento sustancial

		4. Conocimiento sustancial		
		5. Conocimiento extenso		
Grupos de apoyo disponibles	Escala 20	1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso 3. Conocimiento moderado 4. Conocimiento sustancial 5. Conocimiento extenso	Conocimiento escaso	Conocimiento sustancial
Efectos sobre el estilo de vida	Escala 20	1. Ningún conocimiento 2. Conocimiento escaso 3. Conocimiento moderado 4. Conocimiento sustancial 5. Conocimiento extenso	Conocimiento moderado	Conocimiento sustancial

Finalmente, nos lleva a concluir que el proceso de la reflexión de fondo de las experiencias de las y los participantes nos permitió identificar e implementar herramientas para mejorar el afrontamiento a los problemas y solventar las necesidades que se fueron presentando, constituyéndose en sí mismo, un gran aporte disciplinar desde los fundamentos de B. Neuman,

IV Capitulo

Puntos de Llegada

4.1 Conclusiones

Como menciona (Jara, 2012), “el proceso de una sistematización posibilita identificar y explicitar las diversas opiniones de las personas en torno a sus experiencias. Dichos saberes y conocimientos, muchas veces desordenados o dispersos, son organizados y puestos en orden gracias a la sistematización”.

La comprensión de las experiencias vividas del grupo como sistema abierto, se dio gracias a los aportes de la teoría de Betty Newman y a la sistematización, ya

que esta metodología permitió no solo registrar las experiencias sino reflexionar a partir de esos hechos reales.

La situación de pandemia demostró que la intervención en salud mental se puede dar no solo de manera presencial, sino por medio de la virtualidad, obteniendo resultados favorables para el grupo.

Aunado a esto, mediante estas intervenciones realizadas semanalmente, permitió a los y las participantes, reconocer sus capacidades, desde los factores fisiológico, psicológico, sociocultural, de desarrollo y espiritual, y así poder hacer uso de estas en cada situación estresante que se les presente en la vida.

Los cambios que ha provocado la pandemia, han promovido que cada día las personas se encuentren con dificultades para desarrollarse plenamente, sintiéndose amenazados, con ansiedad, con el miedo de morir. Es aquí donde se demuestra la necesidad del fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento que tenía el grupo, para mejorar la relación con el entorno.

Gracias al desarrollo del proceso de enfermería, en la primera sesión se logró identificar las necesidades del grupo, y con forme las sesiones avanzaron se consiguió cumplir con los objetivos propuestos, utilizando la dinámica de grupos, adaptada al entorno virtual, logrando, como grupo, nuevo aprendizaje dirigido al mejoramiento de la salud mental.

El intercambio de experiencias entre las facilitadoras y las y los participantes, fue muy enriquecedor, ya que cada sistema cliente aportó desde su experiencia de vida, lo que promueve un gran intercambio de información, que en este entorno se

logró aprovechar al máximo, cada intervención por parte de cada individuo nos permitió crear conocimiento, con el cual lograremos afrontar de la mejor manera los retos que surjan en el diario vivir.

Las actividades realizadas en las sesiones grupales, fueron orientadas al fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento, por medio del reconocimiento de habilidades personales de comunicación, fomentando su autoconocimiento y fortaleciendo la cohesión grupal, el reconocimiento de que las acciones tienen consecuencias y que el desenlace se construye con cada acción, desarrollar la empatía, reconocimiento de los estresores diarios, reconocimiento de situaciones positivas, autoconocimiento y el uso de sus características personales para mejorar su vida, amor propio y al implementar técnicas de relajación.

El comentar situaciones estresantes personales a nivel grupal y por medio de una dinámica, donde todos participamos aportaron ideas, permitió analizar dicha situación desde otra perspectiva, donde al inicio presentaban estrés por no querer comentar situaciones personales, se identificaron con las historias de los demás, haciendo uso de la escucha activa y el intercambio de ideas de manera respetuosa.

Lo anterior demuestra el cambio que generó la intervención en Enfermería en Salud Mental, en el grupo, donde en un inicio, cada participante se presentó para cumplir expectativas personales, sin embargo, se desarrollaron actividades que evidenciaron el interés por un bien común, promoviendo el intercambio del sistema cliente con el entorno interno y externo.

El contar con el común de que todos estamos siendo afectados por la pandemia COVID-19, creó un sentido de pertenencia, que contribuye al mejoramiento de las relaciones sociales, fortaleciendo las líneas de defensa.

4.2 Recomendaciones

4.2.1 Al Laboratorio Clínico de la Universidad de Costa Rica

Continuar permitiendo el desarrollo de estas intervenciones en salud mental y psiquiatría con sus colaboradores.

Contar con el espacio adecuado y herramientas como computadoras e internet, para el personal, a la hora de recibir las intervenciones en Salud Mental.

4.2.2 A la Maestría en Salud Mental

Incluir en los cursos o mediante capacitación estrategias terapéuticas a distancia, mediante el abordaje virtual.

Desarrollar practicas a distancia, con el fin de que para el estudiante desarrolle la pericia en la identificación de situaciones que se pueden presentar durante el desarrollo de las sesiones.

Realizar un grupo de apoyo permanente en el cual las personas se sientan en la confianza de solicitar ayuda cuando atraviesen alguna situación que atente contra la salud mental.

Elaborar material didáctico sobre las actividades que se pueden desarrollar durante las sesiones, dividido por objetivos de abordaje con el fin de que las facilitadoras tengan más opciones en el desarrollo de la intervención.

4.3 Limitaciones

Al impartirse las sesiones de manera virtual, muchas de las actividades se tuvieron que replantear para que se adaptaran de la mejor manera a la plataforma.

No tener un espacio físico apropiado para todas las sesiones, por parte de los y las participantes que se encontraban en su lugar de trabajo, estos se vieron afectados por el ambiente, ruido, reuniones con jefaturas, otras personas alrededor, lo que en ocasiones hizo más difícil la concentración en el proceso.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, M. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. MULTIMED, 21(6).
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Bello Fernández, N. (2006) Fundamentos de enfermería/Nilda L. Bello Fernández. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006. Pag 62
- Borja Sanchez, K. López Fraga, P y Lalama Aguirre, J. (2017). Evaluación del estrés laboral y su influencia en el género de los trabajadores de planta central del ministerio de justicia, derechos humanos y cultos. Vol. 3, núm. 4, octubre, 2017, pp. 509-518.doi: 10.23857/dom.cien.pocaip.2017.3.4.oct.509-518

- Bratz, Josephine, K y Sandoval-Ramirez, M. (2018). Competencias éticas para el desarrollo del cuidado en enfermería. *Revista brasileira de enfermagem*, 71(suppl. 4), 1810-1814. <https://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0539>
- Caballero Domínguez, C y Campo Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID-19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1 - 3. <https://doi.org/10.21676/2389783x.3467>
- Cabré Pericas, L., Lecuona, I., Abizanda, R., Clemente, R., Miguel, E. de, Montáns, M., Zaforteza, C., García, M., Sánchez, J. M., Pacheco, M. V., Martín, M. C., Nolla, M., Arias, J. J., López, V., y Saralegui, I. (2009). Confidencialidad: Recomendaciones del Grupo de Bioética de la Sociedad Española de Medicina Intensiva Crítica y Unidades Coronarias (SEMICYUC). *Medicina intensiva*, 33(8), 393–402. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0210-56912009000800005&script=sci_arttext&tlng=en
- Campo Arias, A., Bustos-Leiton, G., y Romero-Chaparro, A. (2010). Consistencia interna y dimensionalidad de la escala de estrés percibido (eep-10 y eep-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, 9(3). Recuperado de <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1525/1831>
- Campo Arias, A. Oviedo, H y Herazo, E. (2014). Escala de estrés percibido-10: desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Rev. Fac. Med.* 2014 vol. 62 no. 3: 407-413. Doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Canto Ortiz, J., y Montilla Berbel, V. (2008). *Dinámica de grupos y autoconciencia emocional*. Málaga: aljibe, sl.
- Carvajal Flores, L., y Vásquez Vargas, L. (2016). Conocimiento, práctica y percepción de enfermeras respecto a tele-enfermería como estrategia de

continuidad del cuidado. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 5(2), 25-33.
<https://doi.org/10.22235/ech.v5i2.1284>

Centros para el control y la prevención de enfermedades. (2020). Lo que pueden hacer empleados y empleadores para manejar la fatiga laboral durante el covid-19. National center for immunization and respiratory diseases (ncird), division of viral diseases. Recuperado el 18 de setiembre, 2020 de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/managing-workplace-fatigue-spanish.html>

Dal’Bosco, E., Floriano, L., Skupien, S., Arcaro, G., Martins, A., y Anselmo, A. (2020). Mental health of nursing in coping with COVID-19 at a regional university hospital. *Revista brasileira de enfermagem*, 73 Suppl 2(suppl 2), e20200434. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0434>

De Oliveira, P., Amaral, J., Rodrigues, A., da Silva, M., Onofre, P. de C., y Silveira, Ed (2016). Proceso de enfermería para hombres con cáncer de laringe fundamentado en el modelo de Neuman. *Enfermería Global*, 16(1), 188–245. <https://doi.org/10.6018/eglobal.16.1.245571>

Fernandes, M. , y Ribeiro,A. (2020). Salud mental y estrés ocupacional en trabajadores de la salud a la primera línea de la pandemia de covid-19. *Revista cuidarte*, 11(2). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1222>

Fuentes Gutiérrez, Virginia; García Domingo, Marta; López, María Aranda GRUPOS DE CLASE; GRUPOS DE WHATSAPP. ANÁLISIS DE LAS DINÁMICAS COMUNICATIVAS ENTRE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS *Prisma Social*, núm. 18, junio-noviembre, 2017, pp. 144-171 IS+D Fundación para la Investigación Social Avanzada Las Matas, España

Gaona, J., Ordoñez, C., y Gutiérrez, Z. (2018). Risoterapia, Una Terapia Complementaria a la Medicina Occidental. *Revista Med de la Facultad de Medicina*, 26(2), 4.

- Gómez Pimienta, X, (2020). Cuidando mi salud mental durante el covid-19. Asociación mexicana de psicología hospitalaria. Vol1 <http://difzapopan.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/cuidados-de-salud-mental-en-tiempos-del-covid-19-1-compressed.pdf>
- González Castilloa, M. y Monroy Rojas, A. (2016). Proceso enfermero de la tercera generación. *Enfermería universitaria*. 2016;**13(2)**:124---129 <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.03.003>
- Gutiérrez Álvarez, A., Cruz Almaguer, A., Zaldívar Santos, E., y Ramírez Ramírez, G. (2020). Propuesta de contenidos para la capacitación en seguridad psicológica del personal de salud en trabajo directo con afectados por covid-19. *Correo científico médico*, 24(3). Recuperado de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3726/1555>
- Gutiérrez, M y Lemus, M. (2017). Integración de la perspectiva de género en la prevención de las ITS/VIH/sida en atención primaria de salud. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 31(4), 1-8.
- Huarcaya Victoria J. (2020) Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Rev Peru med exp salud publica*. 2020;37(2):327-34. Doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Inchausti, F., García Poveda, N., Prado Abril, J, y Sánchez Reales, S. (2020). La psicología clínica ante la pandemia covid-19 en España. *Clínica y salud*, 31(2), 105-107. Epub 27 de julio de 2020. <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a11>
- Irigibel Uriz, X. (2010). Paradigmas de enfermería (no) posibles: La necesidad de una ruptura extraordinaria. *Index de Enfermería*, 19(4), 274-278. Recuperado en 10 de marzo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300009&lng=es&tlng=pt.

- Jara, Holliday, O (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos políticos. Bogotá, Colombia. Centro internacional de educación y desarrollo humano - cinde, 2018
- Johnson, M., Saletti Cuesta, L y Tumas, N (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del covid-19 en argentina. *Ciência & saúde coletiva* [online]. V. 25, suppl 1 [accedido 18 setiembre 2020], pp. 2447-2456. Disponible en: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>>. Issn 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>.
- Kérouac S, Pepin J, Ducharme F, Duquette A y Major F. El pensamiento enfermero. Barcelona: Masson, 1996. [Links]
- Laboratorio clínico de la Universidad de Costa Rica (2021). Laboratorio clínico y Banco de sangre Universidad de Costa Rica. <http://www.lcucr.com/>
- Lagomazzini Garrido, G. (2015). La voz dormida de la experiencia: el proceso de duelo de los cuidadores principales de Alzheimer. <http://hdl.handle.net/10230/24620>
- Londoño, F. (2005). Un análisis sobre la dinámica de los grupos de investigación en Colombia* de su conformación a su supervivencia. *Investigación y desarrollo* vol. 13, n° 1.
- Lozano Alonso, Raúl. (s.f). Manual cto de enfermería: enfermería fundamental. Grupo cto. Cto editorial. P.30
- Lorenzo Ruiz, A., Díaz Arcaño, K., y Zaldívar Pérez, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la covid-19: apuntes generales. *Anales de la academia de ciencias de cuba*, 10(2), e839. Recuperado de <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/856>
- Lozano Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del coronavirus (covid-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de

- china. *Revista de neuro-psiquiatría*, 83(1), 51-56. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Martines Clemente, A. (2014). Neonato de 34 semanas de gestación con déficit del requisito mantenimiento de un aporte suficiente de aire secundario a prematuridad. Instituto Nacional de Pediatría. <http://repositorio.pediatría.gob.mx:8180/handle/20.500.12103/931>
- Martinez Esquivel, D. (2020). Desafíos para la enfermería de salud mental después del covid-19. *Revista ciencia y cuidado*, 17(3), 122-129. <https://doi.org/10.22463/17949831.2413>
- Melguizo Garín, A., Hombrados Mendieta, I., y Martos Méndez, M. (2020). La experiencia de un grupo de apoyo en el proceso de duelo de familiares de niños con cáncer. Un estudio cualitativo. *Psicooncología*, 17(1), 117.
- Meza, Angelica., y Leguiza, Sandra. (2012). Bioética y la actuación del enfermero Neuman Betty y Fawcet Jacqueline (2002). *The neuman systems model*. Capítulo 1, traducción de Castro Eida New Jersey Prentice Hall.
- Núñez León, J., Ramos Díaz, A., Jiménez Aragonés, M., García Pérez, M., Mella Herrera, L., y Romero Borges, K. (2020). Teleenfermería, opción atractiva para transformar la gestión del cuidado. *Revista Médica Electrónica*, 42(2), 1759-1764. Epub 30 de abril de 2020. Recuperado en 08 de noviembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242020000201759&lng=es&tlng=es.
- Narváez López, O. (2020). Revisión teórica documental sobre el estrés laboral y el impacto de las estrategias de afrontamiento para la prevención y manejo del estrés. *Boletín informativo cei*, 6(3), 15-24. Recuperado a partir de <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/boletininformativocei/articulo/view/2103>
- Porra Casals, J., Díaz Valladares, I., & Cordero López, G. (2001). Conocimientos y aplicación de los principios éticos y bioéticos en el proceso de atención de

- enfermería. *Revista cubana de enfermería*, 17(2), 132-138. Recuperado en 14 de abril de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=s086403192001000200011&lng=es&tlng=es.
- Portero De La Cruz S, Cebrino Cruz J y Vaquero Abellán M. (2016). Estrés laboral en profesionales de enfermería en un hospital de tercer nivel. *Metas enferm* abr 2016; 19(3): 27-32.
- Raile Alligood, M. y Marriner Tomey, A. (2011). *Modelos y teorías en enfermería*. Madrid España: Elsevier.
- Ramírez Ortiz, J., Castro Quintero, D., Lerma Córdoba, C., Yela Ceballos, F., y Escobar Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social. *SciELO Preprints*, 1, 1-21.
- Ribot Reyes, V, Chang Paredes, N., y González Castillo, A. (2020). Efectos de la covid-19 en la salud mental de la población. *Revista habanera de ciencias médicas*, 19(supl. 1), e3307. Epub 10 de junio de 2020. Recuperado en 18 de septiembre de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=s1729-519x2020000400008&lng=es&tlng=es.
- Sáenz Herrero, M. (2017). Salud mental, género e igualdad. *Psiquiatra. Hospital Universitario de Cruces. Profesora asociada de UPV-EHU. Norte de salud mental*, vol. XIV, nº 56: 109-114.
- Sarsosa Prowesk, K., y Charria Ortiz, V. (2018). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel iii de Cali, Colombia. *Universidad y salud*, 20(1), 44 - 52. <https://doi.org/10.22267/rus.182001.108>
- Siurana Aparisi (2010). *Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural*. *Revista veritas*. 22(121-157).

Tafur Neyra, C. y Quesquén Reluz, R(2018). Paradigma de las Enfermeras en la Práctica Cuidadora a Pacientes Pediátricos del Hospital Regional Docente “Las Mercedes” - Chiclayo -2017.
URI: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/1560>

Teixeira, C., Gherardi-Donato, E., Da S., Pereira, S., Cardoso, L., y Reisdorfer, E. (2016). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria. *Enfermería global*, 15(44), 288-298. Recuperado en 06 de mayo de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=s169561412016000400012&lng=es&tlng=es.

Torres Hidalgo, Alberto; Ramos Rayski, Redelinda (2017). Dinamica de grupo. Trabajo de investigación. Universidad Científica del Peru. Recuperado en 10 de noviembre de 2020, de <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/385>

Urzúa, A., Vera Villarroel, P., Caqueo Urizar, A., y Polanco Carrasco, R. (2020). La psicología en la prevención y manejo del covid-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082020000100103>

Zaldívar Pérez, D., y Lorenzo Ruiz, A. (2020). CONSIDERACIONES Y GUÍA BREVE PARA EL EMPLEO DE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN EN CONDICIONES DE AISLAMIENTO SOCIAL. REVISTA CUBANA DE PSICOLOGIA Vol. 2, Núm. 2

Anexos

Anexo 1 Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD	DE	COSTA	RICA
VICERRECTORÍA	DE		INVESTIGACIÓN
COMITÉ	ÉTICO		CIENTÍFICO
Teléfonos:(506)	2511-4201	Telefax:	(506) 2224-9367

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tema: “Intervención de Enfermería en Salud Mental basada en la teoría de Betty Neuman para fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de Covid-19, dirigido a un grupo de personas que labora en el Laboratorio Clínico de la Universidad de Costa Rica, durante el 2020: Una experiencia de sistematización”

Investigadoras: Betzy Montenegro Jinesta y Jessica Castro Chinchilla

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO: El facilitador de la intervención es estudiante de la Maestría en Salud Mental en la Universidad de Costa Rica y se ha planteado como principal propósito sistematizar las experiencias, tanto del facilitador, como de las personas participantes de la Intervención de Enfermería en Salud Mental, fortalecer las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de Covid-19, dirigido a un grupo de personas que labora

en el Laboratorio Clínico de la Universidad de Costa Rica, durante el 2020.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?: Su participación consistirá en asistir a un total de 8 sesiones virtuales semanales, de 1 hora aproximadamente cada una, en las cuales se desarrollarán actividades de tipo grupal orientadas a la expresión de las vivencias tanto individuales como grupales en torno al estrés y las estrategias de afrontamiento. De acuerdo a un consenso al que han llegado con la jefatura de las personas participantes, las sesiones se desarrollarán los días jueves a las 10:00 am. Durante las sesiones de inicio y cierre, se elaborará en alianza con el facilitador, un perfil de entrada y salida de la población para determinar el punto de partida y de cierre de la intervención.

C. RIESGOS:

1. La participación en este estudio puede significar cierto riesgo o molestia para usted por lo siguiente: el recuerdo de situaciones vividas en el pasado podría suscitar respuestas como ansiedad, angustia o temor.
2. Si experimentara algún daño como consecuencia del desarrollo de las sesiones para la recolección de la información, el facilitador realizará una referencia al profesional apropiado para que se le brinde el tratamiento necesario para su total recuperación.

D. BENEFICIOS: Como resultado directo de su participación en este estudio, el beneficio que obtendrá será mayor autoconocimiento sobre las experiencias cotidianas del estrés y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento para lograr una vivencia saludable y holística. Por otro lado, su participación en el proceso permitirá al facilitador y otros profesionales afines, conocer desde la sistematización de las experiencias vividas la reconstrucción de las vivencias asociadas al estrés y a las estrategias de afrontamiento en un grupo de personas trabajadoras desde la fundamentación teórica.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Betzy Montenegro Jinesta y Jessica Castro Chinchilla, para aclarar todas sus dudas en relación a la intervención propuesta. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla llamando a Betzy Montenegro Jinesta al 84870282 o a Jessica Castro Chinchilla al 83399344, en el horario 4 pm a 9 pm de lunes a viernes. 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 o 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

G. 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 la calidad de la atención médica (o de otra índole) que requiere.

H. 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.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

***Obligatorio**

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 *

- Acepto
- No acepto

Coloque su nombre completo y número de cédula *

Anexo 2 Escala EPP-10 Perfil de Entrada

Por favor responda las siguientes preguntas de acuerdo a lo vivido en el último mes

***Obligatorio**

Nombre *

1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo

- Muy a menudo

3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

Anexo 3 Entrevista de Enfermería en Salud Mental basada en el Modelo de Sistemas de Newman

Por favor contestar las siguientes preguntas de acuerdo a lo que usted vive, siente, piensa. Este instrumento es completamente confidencial, únicamente las facilitadoras tienen acceso al mismo, y se desarrollara con fines educativos.

***Obligatorio**

¿Cuál es su nombre? *

Número telefónico *

Sexo *

Mujer

- Hombre
- Prefiero no decirlo
- Otro

Lugar de Nacimiento *

Lugar de residencia *

Escolaridad *

- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universidad incompleta
- Universidad completa
- Postgrado incompleto
- Postgrado completo
- Doctorado incompleto
- Doctorado completo

Estado civil *

- Soltera/o
- Casada/o
- Divorciada/o
- Unión libre
- Viuda/o
- Separada/o

Puesto que desempeña actualmente *

¿Cuánto tiempo tiene de trabajar en ese lugar? *

- Menos de 1 año
- De un año a 5 años
- De 5 años a 10 años
- De 10 años a 20 años
- De 20 años a 30 años
- Mas de 30 años

¿Qué medio utiliza para trasladarse a su trabajo? *

- Bicicleta
- Motocicleta
- Carro propio
- Transporte público (bus)
- Taxi
- Caminando
- Otro:

¿Cuánto tiempo tarda en trasladarse a su lugar de trabajo? *

- 30 minutos o menos
- Mas de 30 minutos, pero menos de una hora
- De una hora a dos horas
- Mas de dos horas

¿Qué opina sobre su salario? *

¿Con quién vives? *

¿Qué conoce sobre este programa de enfermería en Salud Mental o tratamiento? ¿Qué espera de este tratamiento? *

¿Cómo percibe su situación de salud actual? *

- Mala
- Regular
- Buena
- Muy buena
- Excelente

¿Cómo se ha sentido en relación a la emergencia nacional COVID 19? *

Cuando piensa en su salud a largo plazo ¿Cómo se visualiza? *

¿Qué estrategias ha utilizado en el pasado para enfrentar situaciones similares a la actual? *

¿Cómo se siente en relación a su condición física? *

¿Cómo ha sido la condición de salud en su vida? *

¿Actualmente cómo ve su condición física? *

¿Cómo están sus exámenes de laboratorio? ¿Lleva control? *

¿Toma algún tratamiento? ¿Cual? *

¿Para usted como se manifiesta su condición de salud o problema de enfermedad? *

¿Psicológicamente usted cómo se siente? *

- Super mal
- Mal
- Regular
- Bien
- Muy bien

- Excelente

¿Cómo se percibe como persona? *

Quando experimenta una situación difícil ¿cómo la resuelve? ¿A quién acude? *

¿Cuáles son sus sentimientos más frecuentes? *

- Alegría
- Miedo
- Enojo
- Tristeza
- Ansiedad
- Estrés
- Otro:

¿Para usted qué es espiritualidad? *

¿Cómo vive usted la espiritualidad? *

¿Qué costumbres son las más importante para usted, su familia o el lugar donde vive? *

¿Actualmente ha modificado sus costumbres o roles cotidianos? *

- Sí
- No
- Tal vez

¿Ha cambiado su desenvolvimiento en el ámbito social, familiar o laboral? *

- Sí
- No
- Tal vez

¿Cómo se siente en esta etapa de su vida? *

En esta fase de su vida ¿Cree usted que han cambiado algunas cosas? *

- Sí
- No
- Tal vez

¿Qué opina sobre sus metas? *

¿Qué situaciones le generan estrés? *

¿Cómo se manifiesta el estrés en su vida? *

¿Cómo lo afronta? *

¿Le han resultado las formas de afrontamiento? *

- Sí
- No
- Tal vez

¿Cómo describiría usted su ambiente en el hogar? *

- Malo
- Regular
- Bueno
- Muy bueno
- Excelente

¿Cómo describiría su ambiente en el trabajo? *

- Malo
- Regular
- Bueno
- Muy bueno
- Excelente

¿Qué factores de su entorno, considera influyentes en el desarrollo de su estrés diario? *

Anexo 4 Escala EPP-10 Perfil de salida

Por favor responda las siguientes preguntas de acuerdo a lo vivido en el último mes

***Obligatorio**

Nombre *

1. ¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

2. ¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

3. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

4. ¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando

- A menudo
- Muy a menudo

5. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

6. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

7. ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

8. ¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

9. ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

11. ¿Cuáles considera que fueron los principales aprendizajes individuales o grupales, al finalizar el proceso? *

12. ¿Considera que experimentó limitaciones en esta experiencia? *

- Si
- No

13. Si su respuesta anterior fue afirmativa: ¿Cuáles considera que fueron las principales limitaciones?

14. ¿Considera que ha adquirido o mejorado las estrategias para el manejo del estrés? *

15. Si su respuesta anterior fue si, explique cómo han mejorado o cuales estrategias ha adquirido para el manejo del estrés *

Anexo 5 Primera sesión “Conociéndonos un poco”

ESTRÉS EN
TIEMPOS DE COVID

*Primer
Sesión*



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 1 Conociéndonos un poco

Lugar: Laboratorio Clínico UCR-Hospital del Trauma

Fecha: 16 de julio 2020

Duración: 60 min

SESION	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa a realizar 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy y Jéssica

	<p>Actividad 2: Actividad Rompe Hielo La banda sonora</p>	<p>El y las participantes, lograran reconocer las diferentes emociones que le provoca su ambiente laboral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Los participantes escucharan diferentes canciones • Deben mencionar la emoción que esa canción les provoca. 	<p>Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet</p>	<p>10 min</p>	<p>Jéssica</p>
	<p>Actividad 3: Lectura del Consentimiento Informado</p>	<p>El y las participantes reconocerán los alcances, deberes y derechos de ser parte del proceso, aceptarán la participación del mismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura del Consentimiento Informado en voz alta • Aclaración de dudas • Cada participante indica si acepta o rechaza la participación y condiciones, en voz alta 	<p>Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet</p>	<p>10 min</p>	<p>Betzy</p>

	Actividad 4: Aplicación escala estrés percibido	El y las participantes serán capaces de completar la escala, con el fin de reconocer el estrés que han experimentado en el último mes.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la escala • Aclaración de dudas • Llenado de la escala 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	10 min	Jéssica
	Actividad 5: Aplicación Entrevista De Betty Neuman	El y las participantes serán capaces de comprender la entrevista, con el fin de reconocer las necesidades según la teoría de sistemas de Betty Neuman	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la entrevista • Aclaración de dudas • Iniciación del llenado de la entrevista • Lo pendiente de llenar se completará en casa 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	10 min	Betzy
	Actividad 6: Explicación de la tarea: 30 días de autocuidado	El y las participantes serán capaces de reconocer actividades que le ayudarán a fortalecer las técnicas	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Cada día se le asigna una tarea de autocuidado personal, 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p>	5 min	Jéssica

		de afrontamiento al estrés	según el calendario brindado como imagen	Acceso a internet Imagen del calendario		
	Actividad 6: Técnica de Relajación	Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores aprenderán a realizar técnicas de relajación	<ul style="list-style-type: none"> • Los y las participantes se sientan en posición cómoda • El facilitador brinda indicaciones para lograr la relajación 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	10 min	Betzy

30 días de autocuidado

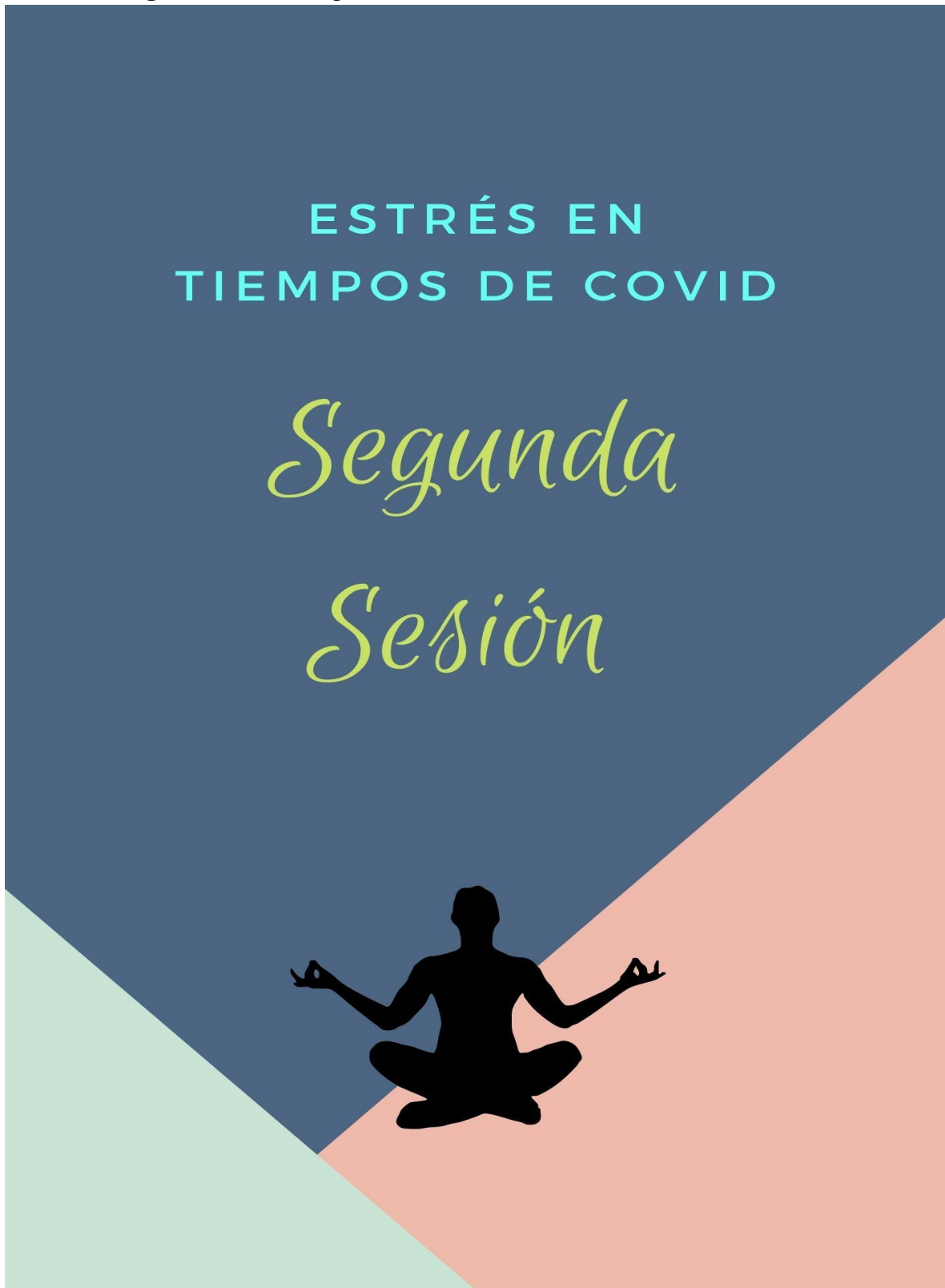
DIAY,
ES MI CONSEJO.

01 Beber mucha agua	02 Identificar mis redes de apoyo	03 Reconocer algún miedo	04 Tomar una ducha más larga	05 Lista con cosas que estoy agradecido
06 Decirme afirmaciones positivas	07 Observar qué me genera estrés	08 Escribir personas que quiero perdonar	09 Crear una rutina nueva para las mañanas	10 Pasar tiempo a solas
11 Ver un video inspirador	12 Escribirme una carta de amor	13 Tomarme un día libre de Redes Sociales	14 Llegar a casa y prepararme mi comida favorita	15 Llamar a un ser querido
16 Nombrar 5 cosas que amo sobre mí	17 Meditar	18 Terminar algo que estaba aplazando	19 Decirme al espejo: "Me amo como soy".	20 Hacer Yoga
21 Reconocerme algún logro	22 Juzgarme menos	23 Hacer ejercicio	24 Pensar qué es todo lo bueno que merezco	25 Dar abrazos que duren más
26 Ordenar mis prioridades	27 Preparar una comida saludable	28 Pedir escucha a alguien de confianza	29 Hacer estiramientos	30 RRSS con contenido para mi salud mental

Necesidades

● Seguridad ● Afecto ● Bienestar ● Reconocimiento ● Crecimiento

Anexo 6 Segunda sesión “¿Estresores?”



Universidad De Costa Rica
Posgrado en Enfermería
Maestría en Salud Mental y Psiquiatría

Curso: PF-0552

Sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género

Segunda Sesión
Programación Didáctica

Docente

Msc. Rebeca Gómez Sánchez

Estudiantes

Betzy Montenegro Jinesta

Jéssica Castro Chinchilla

I Ciclo, 2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 2 “¿estresores?”

Lugar: Laboratorio Clínico UCR-Hospital del Trauma

Fecha: 30 de julio 2020

Duración: 70 min

SESION	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
1	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa del día 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy y Jéssica
	Actividad 2: Rompe Hielo	El y las participantes, lograran reconocer habilidades personales	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Se le asignará a cada participante el nombre de 	Recurso humano		

	<p>“Algo que me emociona”</p>	<p>de comunicación, fomentando su autoconocimiento y fortaleciendo la cohesión grupal</p>	<p>un animal, esto por mensaje privado de WhatsApp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno debe actuar, sin hablar, para que los demás compañeros adivinen de cual animal se trata. 	<p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>10 min</p>	<p>Jéssica</p>
	<p>Actividad 3: “Había una vez...”</p>	<p>El y las participantes reconocerán serán capaces de imaginar una historia y adaptarla a la realidad, comprenderán las acciones que tiene consecuencias y que el final se construye.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora inicia con la frase: Había una vez... • Cada participante le agrega una frase para conformar una historia con sentido. • Se analizará con fin de recalcar que somos los dueños de nuestra historia, y que se puede tomar el control de las emociones 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>15 min</p>	<p>Betzy</p>

	<p>Actividad 4: Pictioempresa</p>	<p>El y las participantes serán capaces de interpretar el sentir de los otros compañeros, a su manera</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Un participante debe dibujar una situación que le genere estrés. • Una vez dibujado, y sin que nadie lo vea, da instrucciones de su dibujo a sus compañeros. • Los cuales deben reproducir el mismo dibujo. • Una vez se finaliza el tiempo, se comprueba si se asemejan y se analizan las diferencias. Habrá que reflexionar acerca de la interpretación de cada uno y sobre la manera de expresarse y transmitir las instrucciones. 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p> <p>Hojas</p> <p>Lápices de color</p>	<p>20 min</p>	<p>Jéssica</p>
--	--	---	--	---	---------------	----------------

	<p>Actividad 5:</p> <p>Tarea</p>	<p>El y las participantes serán capaces de reconocer los estresores en su vida diaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la bitácora, en la cual deben reconocer el momento en que se presenta la situación de estrés, será registrada, así como las condiciones en que se da y lo que pensó, sintió e hizo para superarla. • Aclaración de dudas 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>5 min</p>	<p>Betzy</p>
	<p>Actividad 6:</p> <p>Técnica de Relajación</p>	<p>Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores aprenderán a realizar técnicas de relajación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los y las participantes se sientan en posición cómoda • El facilitador brinda indicaciones para lograr la relajación 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>10 min</p>	<p>Betzy</p>

	<p>Actividad 7: Despedida</p>	<p>El y las participantes aceptarán la asistencia a la próxima sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se agradece la asistencia y participación • Se pacta la cita para la próxima semana, mismo día y hora 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>5 min</p>	<p>Jéssica</p>
--	---	---	---	--	--------------	----------------

Bitácora y registro de estresores

Curso: Abordaje de Enfermería en Salud Mental para las personas con alteraciones de la salud física.

Objetivo: la persona que participa en el programa de Enfermería en Salud Mental será capaz de reconocer las condiciones en las que se presentan los estresores, así como sus consecuencias físicas, emocionales y afectivas con el fin de establecer estrategias para un adecuado manejo del estrés.

Indicaciones: se trabajará con el registro del dolor (dolor lumbar, de cabeza, de articulaciones, de colon, otras zonas) o manifestaciones psicofisiológicas o emocionales propias del estrés (sudoración, ansiedad, irritabilidad, sensación de ahogo, náuseas, desesperación, etc.)

Indicaciones para la persona: en el siguiente cuadro usted anotará el momento en que se presenta la situación que será registrada, las condiciones en que se da y lo que usted pensó, sintió e hizo para superarla.

Día y hora en que se presenta el dolor, la manifestación psicofisiológica o emocional.	¿En qué situación se presenta (en la casa, el trabajo, otro sitio)? Descríbalo e incluya personas que estaban cerca.	¿Qué pensó?	¿Qué sintió?	¿Qué hizo?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				

Viernes				
Sábado				
Domingo				

Observaciones:

ESTRÉS EN
TIEMPOS DE COVID

*Tercer
Sesión*



Universidad De Costa Rica
Posgrado en Enfermería
Maestría en Salud Mental y Psiquiatría

Curso: PF-0552

Sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género

Tercer Sesión
Programación Didáctica

Docente

Msc. Rebeca Gómez Sánchez

Estudiantes

Betzy Montenegro Jinesta

Jéssica Castro Chinchilla

I Ciclo, 2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 3 “Cuenta conmigo”

Lugar: Asincrónica

Fecha: 06 de agosto 2020

Duración: 60 min

SESION	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
2	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa del día 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy y Jéssica
	Actividad 2: redes de apoyo	Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores comprenderán el termino de las redes de	<ul style="list-style-type: none"> • Se explica en el video el termino de las redes de apoyo y se insta a la reflexión sobre su identificación 	<p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy y Jéssica

		apoyo y lograrán identificar sus redes de apoyo				
	Actividad 3: poema cuenta conmigo	Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores lograran reflexionar sobre las redes de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> • Se leerá un poema denominado cuenta conmigo. 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Betzy
	Actividad 4: Técnica de Relajación	Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores aprenderán a realizar técnicas de relajación guiada por imagería	<ul style="list-style-type: none"> • Los y las participantes se sientan en posición cómoda • El facilitador brinda indicaciones para lograr la relajación 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	10 min	Betzy

	<p>Actividad 5:</p> <p>Tarea</p>	<p>El y las participantes serán capaces realizar el árbol de las redes de apoyo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se mostrará un dibujo de un árbol, y se les explicara que deben de realizar un árbol semejante, y en las raíces deberán escribir sus redes de apoyo. 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>5 min</p>	<p>Betzy</p>
	<p>Actividad 7:</p> <p>Despedida</p>	<p>El y las participantes aceptarán la asistencia a la próxima sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se agradece la asistencia y participación • Se pacta la cita para la próxima semana, mismo día y hora 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>5 min</p>	<p>Jéssica</p>

ESTRÉS EN
TIEMPOS DE COVID

*Cuarta
Sesión*



Universidad De Costa Rica
Posgrado en Enfermería
Maestría en Salud Mental y Psiquiatría

Curso: PF-0552

Sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género

Cuarta Sesión
Programación Didáctica

Docente

Msc. Rebeca Gómez Sánchez

Estudiantes

Betzy Montenegro Jinesta

Jéssica Castro Chinchilla

I Ciclo, 2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 4 “Reconociéndonos” **Lugar:** Laboratorio Clínico UCR-Hospital del Trauma

Fecha: 13 de agosto 2020

Duración: 60 min

SESION	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
2	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa del día 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy y Jéssica
	Actividad 2: Rompehielos “Adivine el refrán”	Con ayuda de las facilitadoras se estimulará el área cognitiva de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> • Se mostrará un dibujo con emoticones y adivinaran la mayor cantidad de refranes 	<p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 minutos	Jessica

	<p>Actividad 2: “Repaso actividad Asincrónica: Reconociéndonos”</p>	<p>El y las participantes, lograran reconocer diferentes técnicas de afrontamiento en situaciones de estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Cada participante comentará su experiencia al realizar la actividad programada en la sesión asincrónica anterior 	<p>Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Betzy</p>
	<p>Actividad 3: “Había una vez...”</p>	<p>El y las participantes reconocerán serán capaces de imaginar una historia y adaptarla a la realidad, comprenderán las acciones tiene consecuencias y que el final se construye.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La facilitadora inicia con la frase: Había una vez... • Cada participante le agrega una frase para conformar una historia con sentido. • Se analizará con fin de recalcar que somos los dueños de nuestra historia, y que se puede tomar el control de las emociones 	<p>Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet</p>	<p>15 min</p>	<p>Jéssica</p>

	Actividad 4: Técnica de Relajación	Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores aprenderán a realizar técnicas de relajación	<ul style="list-style-type: none"> • Los y las participantes se sientan en posición cómoda • El facilitador brinda indicaciones para lograr la relajación 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	10 min	Betzy
	Actividad 5: Tarea	El y las participantes serán capaces realizar un reto diario durante 7 días, hasta la próxima sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los días en horas de la mañana se les enviara un reto el cual deben hacer diariamente, esto con el fin de fortalecer la confianza en sí mismo la cual tendrá beneficios consecuentemente en el manejo del estrés. • Aclaración de dudas 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Betzy

	Actividad 7: Despedida	El y las participantes aceptarán la asistencia a la próxima sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se agradece la asistencia y participación • Se pacta la cita para la próxima semana, mismo día y hora 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Jéssica
--	-----------------------------------	--	---	---	-------	---------

Actividad rompehielos



SOLUCIÓN

1. A caballo regalado no le mires el dentado
2. Más vale pájaro en mano que ciento volando
3. Más sabe el diablo por viejo que por diablo
4. Aunque la mona se vista de seda, mona se queda
5. La curiosidad mató al gato
6. Después de la tormenta llega la calma
7. Camarón que se duerme le lleva la corriente
8. A cada cerdo le llega su San Martín
9. En casa del herrero, cuchillo de palo
10. Lo que no mata, engorda
11. A quien madruga, Dios le ayuda
12. Más vale maña que fuerza
13. Por la boca muere el pez
14. No juzgues un libro por su portada
15. No todo lo que brilla es oro
16. Perro ladrador, poco mordedor
17. Al mal tiempo, buena cara
18. Ojos que no ven, corazón que no siente
19. Lento, pero seguro
20. El dinero no da la felicidad
21. Desafortunado en el juego afortunado en el amor

Anexo 9 Quinta sesión “Agradeciendo todo lo que tengo”



Universidad De Costa Rica
Posgrado en Enfermería
Maestría en Salud Mental y Psiquiatría

Curso: PF-0552

Sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género

Quinta Sesión
Programación Didáctica

Docente

Msc. Rebeca Gómez Sánchez

Estudiantes

Betzy Montenegro Jinesta

Jéssica Castro Chinchilla

I Ciclo, 2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 5 “Agradeciendo todo lo que tengo”

Lugar: Laboratorio Clínico UCR-Hospital del Trauma

Fecha: 20 de agosto 2020

Duración: 65 min

SESION	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
2	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa del día 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy y Jéssica
	Actividad 2: Rompehielos “Lo mejor de la semana”	Con ayuda de las facilitadoras se estimulará el reconocimiento de situaciones positivas	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se realizará la consulta ¿Qué ha sido lo mejor de la semana? 	<p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	10 minutos	Jessica

			<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante responderá la consulta en orden. 			
	<p>Actividad 2: “Repaso tarea reto diario”</p>	El y las participantes serán capaces de realizar mejoras en su día a día	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Cada participante comentará su experiencia al realizar el reto diario 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	10 minutos	Betzy
	<p>Actividad 3: “El Pozo de mí”</p>	El y las participantes serán capaces de reconocer los recursos que disponen para mejorar el ambiente laboral o familiar.	<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante dibujará un pozo, analizará sus capacidades, y las escribirá en el pozo • Con base en estas capacidades, propondrán alguna acción que sean capaz de realizar para mejorar el vínculo con sus compañeros o familiares 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p> <p>Hoja</p> <p>Lapicero</p>	20 min	Jéssica

			<ul style="list-style-type: none"> • Se escribirá en la hoja y se le asignará un día para hacerlo • Se asigna como tarea semanal • Se reciben comentarios sobre la actividad 			
	Actividad 4: “Aplicación evaluación intermedia”	Los y las participantes expresaran su sentir con respecto a las sesiones llevadas a cabo hasta el momento	<ul style="list-style-type: none"> • Se brindan indicaciones por parte de las facilitadoras, para la aplicación de la escala Estrés Percibido y cuestionario 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	10 min	Betzy
	Actividad 5: “Auto abrazo”	El y las participantes serán capaces de demostrarse a sí mismos amor, cariño, comprensión, gratitud.	<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante colocará su mano derecha en el hombro izquierdo, apoya tu cabeza sobre tu mano derecha (busca la postura 	Recurso humano Celulares o computadoras	5 min	Jéssica

			<p>que estés cómodo) y con la mano izquierda pásala por debajo de tu codo derecho agarrando tu costado derecho.</p> <p>La facilitadora leerá los beneficios del abrazo, y brindará indicaciones para una respiración consciente.</p>	Acceso a internet		
	<p>Actividad 7: Despedida</p>	<p>El y las participantes aceptarán la asistencia a la próxima sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se agradece la asistencia y participación • Se pacta la cita para la próxima semana, mismo día y hora 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy



DÍA 1: VIERNES

NO TE CRITIQUES

Solo por hoy no te juzgues ni te critiques . En su lugar
, aprecia las cosas buenas que hagas hoy.

DÍA 2: SÁBADO

OLVIDATE DE LA PERFECCIÓN

Solo por hoy no busques la perfección. Todo lo que hagas no tiene que ser perfecto, y no por ello tus esfuerzos valen menos.



DÍA 3: DOMINGO

PON LIMITES SALUDABLES

Solo por hoy pon limites a los demás. Di no cuando no quieras o no puedas. Escuchate para saber que te trae malestar y evitarlo.

DÍA 4 : LUNES

NO TE CULPES

Solo por hoy no te culpes de todo lo negativo que pueda haber en tu vida. Se objetivo y pon las cosas donde van.

DÍA 5: MARTES

APARTA TIEMPO PARA TI

Solo por hoy dedícate un ratito de tu tiempo. Haz algo que te guste y relájate. Y no permitas que nada ni nadie te interrumpa.

DÍA 6: MIÉRCOLES

PRIMERO TU BIENESTAR

Solo por hoy tratate como tratas normalmente a alguien a quien amas. Cuídate y date comprensión, respeto y cariño.





Lectura actividad Auto abrazo

"Un abrazo suave que alimente nuestras almas y las llene de fuerza, un abrazo cálido que a nuestras almas arrope y con fuerza nos ayuda a seguir, un abrazo infinito que percibe nuestro corazón en la distancia y nos entrega la amada presencia."

ESTRÉS EN
TIEMPOS DE COVID

*Sexta
Sesión*



Universidad De Costa Rica

**Posgrado en Enfermería
Maestría en Salud Mental y Psiquiatría**

Curso: PF-0552

Sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género

**Sexta Sesión
Programación Didáctica**

Docente

Msc. Rebeca Gómez Sánchez

Estudiantes

Betzy Montenegro Jinesta

Jéssica Castro Chinchilla

I Ciclo, 2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 6 “Stop, una pausa”

Lugar: asincrónica

Fecha: 27 agosto, 2020

Duración: 70 min

SESION N	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
6	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa del día 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Betzy y Jéssica
	Actividad 2: Respirar para reír	El y las participantes, lograran promover la cohesión de grupo y	<ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio consiste en que todos los participantes se paren firmes con las piernas 	Recurso humano	15 min	Jessica

		fomentar un ambiente placentero.	<p>algo separadas para tener mejor apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador o la facilitadora en voz alta deberá ir dando indicaciones al grupo. Primero deberá solicitar que cierren los ojos y luego pedir que relajen los hombros. • Encoger los hombros y soltar los brazos unas cinco veces, relajar los músculos de la cara y el resto del cuerpo. Recordar alguna situación graciosa y poner una sonrisa en su boca, aunque la sonrisa no sea auténtica. • Sin dejar de recordar alguna situación graciosa o cómica 	<p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>		
--	--	----------------------------------	---	--	--	--

			<p>donde hayan estado presentes comience a respirar tomando aire profundamente y soltándolo de manera entrecortada. Esta acción se deberá repetir tres veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A continuación, hay que cambiar la manera de soltar el aire, al hacerlo se debe emitir en voz alta la sílaba “ja”. Después hay que hacer lo mismo con la sílaba “je”, con la “ji” y así hasta pronunciar “ju”. 			
	<p>Actividad 3: ejercicios de respiración instantáneos</p>	<p>Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores aprenderán a realizar técnicas de relajación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los y las participantes se sientan en posición cómoda • El facilitador brinda indicaciones para lograr la relajación 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>4 minutos</p>	<p>Betzy y Jessica</p>

	Actividad 4: Pausas activas	El y las participantes serán capaces de reconocer los recursos que disponen para mejorar el ambiente laboral.	<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante realizara una pausa activa con el fin de mejorar el ambiente laboral 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet Hoja Lapicero	10 min	Betzy
	Actividad 5: “relajación imaginería el bosque”	Los y las participantes con la ayuda de los facilitadores aprenderán a realizar técnicas de relajación	<ul style="list-style-type: none"> • Los y las participantes se sientan en posición cómoda • El facilitador brinda indicaciones para lograr la relajación 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Betzy

	<p>Actividad 7: Despedida</p>	<p>El y las participantes aceptarán la asistencia a la próxima sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se agradece la asistencia y participación • Se pacta la cita para la próxima semana, mismo día y hora 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	<p>5 min</p>	<p>Betzy</p>
--	--	---	---	--	--------------	--------------

ESTRÉS EN
TIEMPOS DE COVID

*Séptima
Sesión*



Universidad De Costa Rica
Posgrado en Enfermería
Maestría en Salud Mental y Psiquiatría

Curso: PF-0552

Sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género

Séptima Sesión
Programación Didáctica

Docente

Msc. Rebeca Gómez Sánchez

Estudiantes

Betzy Montenegro Jinesta

Jéssica Castro Chinchilla

I Ciclo, 2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 7 “¿Sé que es el estrés?”

Lugar: Laboratorio Clínico UCR-Hospital del Trauma

Fecha: 03 de setiembre 2020

Duración: 65 min

SESION	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
2	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa del día 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	5 min	Betzy y Jéssica
	Actividad 2: Rompehielos “Lo mejor de la semana”	Con ayuda de las facilitadoras se estimulará el reconocimiento de situaciones positivas	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se realizará la consulta ¿Qué ha sido lo mejor de la semana? 	<p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	10 minutos	Jessica

			<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante responderá la consulta en orden. 			
	<p>Actividad 2: “Repaso tarea pozo de mi</p>	El y las participantes serán capaces reconocer logros en su vida	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Cada participante comentará su realizar las tareas que se propusieron 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	10 minutos	Betzy
	<p>Actividad 3: “Lluvia de Ideas”</p>	El y las participantes serán capaces de reconocer los recursos que disponen para el manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Con ayuda de una presentación de power Point se brindarán claves para el manejo del estrés en tiempos del Covid-19 • Cada participante realizará comentarios al respecto y se hará una reflexión 	<p>Recurso humano</p> <p>Celulares o computadoras</p> <p>Acceso a internet</p>	20 min	Jéssica

	Actividad 4: Tarea	Los y las participantes serán capaces de identificar alguna situación que les genere felicidad	<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante debe elegir alguna situación que le genera felicidad cada día de la semana y la escribirá en un papel que debe tener consigo la próxima sesión 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	10 min	Betzy
	Actividad 5: “Ejercicios de respiración”	El y las participantes con la ayuda de los facilitadores aprenderán a realizar técnicas de relajación	<ul style="list-style-type: none"> • Se proyectará video con diferentes técnicas de respiración 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Jéssica
	Actividad 7: Despedida	El y las participantes aceptarán la asistencia a la próxima sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se agradece la asistencia y participación 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Betzy

			<ul style="list-style-type: none">• Se pacta la cita para la próxima semana, mismo día y hora			
--	--	--	---	--	--	--

Anexo 12 Octava sesión “Rally de la despedida”

ESTRÉS EN
TIEMPOS DE COVID

*Octava
Sesión*



Universidad De Costa Rica
Posgrado en Enfermería
Maestría en Salud Mental y Psiquiatría

Curso: PF-0552

Sistematización de experiencias investigativas con perspectiva de género

Octava Sesión
Programación Didáctica

Docente

Msc. Rebeca Gómez Sánchez

Estudiantes

Betzy Montenegro Jinesta

Jéssica Castro Chinchilla

I Ciclo, 2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Tema: Sesión No. 8 “Rally de la despedida”

Lugar: Laboratorio Clínico UCR-Hospital del Trauma

Fecha: 03 de setiembre 2020

Duración: 65 min

SESION	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
2	Actividad 1: Bienvenida	Con la ayuda de las y el facilitador, las personas participantes comprenderán la temática a abordar en la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar el ingreso de todos los participantes a la plataforma virtual Zoom • Dar bienvenida y agradecimiento por la participación, por parte de las facilitadoras. • Explicar el programa del día 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Betzy y Jéssica
	Actividad 2: Rompehielos “bingo mental”	Con ayuda de las facilitadoras se estimulará el reconocimiento de situaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Por parte de las facilitadoras se realizará la de la autoestima lectura del bingo mental en el que cada participante responderá con la palabra bingo cuando 	Celulares o computadoras Acceso a internet	10 minutos	Jessica

		potenciadoras de la autoestima	haya realizado alguna de las acciones que se mencionan			
	Actividad 2: “Repaso tareas”	El y las participantes serán capaces de realizar mejoras en su día a día	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Cada participante comentará su experiencia • Frases felicidad • Reto de los 30 días del inicio • Técnica de relajación • Lo que se comprometieron a hacer 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	10 minutos	Betzy
	Actividad 3: Teste	El y las participantes serán capaces de reconocer los recursos adquiridos durante las sesiones realizadas	<ul style="list-style-type: none"> • Cada participante contestara cada una de las preguntas que se realizaran • Se reciben comentarios sobre la actividad 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	20 min	Jéssica

				Hoja Lapicero		
	Actividad 4: “Aplicación evaluación final”	Los y las participantes expresaran su sentir con respecto a las sesiones llevadas a cabo hasta el momento	<ul style="list-style-type: none"> Se brindan indicaciones por parte de las facilitadoras, para la aplicación de la escala Estrés Percibido y cuestionario 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	10 min	Betzy
	Actividad 5: Despedida	El y las participantes se despiden del proceso	<ul style="list-style-type: none"> Por parte de las facilitadoras se agradece la asistencia y participación 	Recurso humano Celulares o computadoras Acceso a internet	5 min	Betzy

Test

sesiones



