



Trabajo Final de Grado

Licenciatura en Psicología

Línea Temática Estratégica: Nuevos Paradigmas de Salud Mental

Plan de Prevención del Estrés Ocupacional y del Síndrome de Burnout Dirigido a
Enfermeros del Sanatorio León S. Morra.

Plan for the Prevention of Occupational Stress and Burnout Syndrome Aimed at Nurses
of the León S. Morra Sanatorium.

Alumna: Silvina Muriel Molina

Número de legajo PSI04556

Directora: Lic. Fernanda Ghio

Córdoba, julio 2023

Índice

Resumen	3
Abstract.....	4
Introducción	5
Línea estratégica de intervención	6
Síntesis de la institución	10
Organigrama del Sanatorio Morra	13
Delimitación de la problemática	15
Objetivos	17
Justificación	18
Marco teórico	20
Desarrollo del Plan de Intervención	30
Contenidos	32
Diagrama de Gantt	39
Evaluación	40
Resultados esperados	40
Conclusión	41
Referencias	43
Anexos.....	47

Resumen:

El presente trabajo de fin de grado correspondiente a la Licenciatura en Psicología de la Universidad Siglo 21, presenta un plan de intervención dirigido a enfermeros del Sanatorio León S. Morra. El objetivo principal es mantener y fortalecer la calidad de vida y el bienestar de los enfermeros, previniendo el estrés ocupacional. El plan de intervención se fundamenta en los nuevos paradigmas de Salud Mental basándose en la información proporcionada por la universidad sobre el sanatorio, incluyendo su historia, valores, funcionamiento y estructura. Mediante la implementación de un taller psicoeducativo grupal, se busca que los enfermeros adquieran estrategias de afrontamiento y competencias de autorregulación emocional y conductual con la aplicación de técnicas basadas en la terapia cognitivo-conductual y la práctica del mindfulness. El programa incluye actividades de sensibilización sobre los síntomas del estrés laboral y su reconocimiento, la introducción a las prácticas de atención plena, la comprensión de las reacciones emocionales y su impacto en el malestar laboral, Estas se reconocen como herramientas efectivas para prevenir el estrés laboral y promover el bienestar de los enfermeros, tanto en su entorno laboral como en su vida personal. Se llevará a cabo una evaluación de impacto al finalizar la intervención, que ponga en evidencia la efectividad de la propuesta implementada en la institución.

Palabras clave: estrés laboral, terapia cognitivo-conductual, mindfulness, taller psicoeducativo, Sanatorio León S. Morra

Abstract

This final project corresponding to the Degree in Psychology of the 21st Century University presents an intervention plan aimed at nurses at the Sanatorium León S. Morra. The main objective is to maintain and strengthen the quality of life and well-being of nurses, preventing occupational stress. The intervention plan is based on the new paradigms of Mental Health, taking the information provided by the university about the sanatorium. Through the implementation of a group psychoeducational workshop, the aim is for nurses to acquire coping strategies and emotional and behavioral self-regulation skills, applying techniques based on cognitive-behavioral therapy and the practice of mindfulness. Awareness activities are carried out on the symptoms of work stress and its recognition, the introduction to mindfulness practices, as well as the understanding of emotional reactions and their impact on work discomfort. These are recognized as effective tools to prevent work entry and promote the well-being of nurses; in their work environment and in their personal lives. An evaluation of the agreement is carried out at the end of the intervention, which highlights the affectivity of the proposal implemented in the institution.

Keywords: work stress, cognitive behavioral therapy, mindfulness, psychoeducational workshop, Sanatorio León S. Morra.

Introducción:

La salud mental y el bienestar de los profesionales de la salud son condiciones esenciales para garantizar la calidad de la atención y el cuidado de los pacientes. En este contexto, los enfermeros desempeñan un papel decisivo en la asistencia y tratamiento de personas con padecimientos mentales en instituciones de salud especializadas. Sin embargo, la naturaleza exigente de su trabajo y las responsabilidades que éste conlleva pueden generar altos niveles de estrés laboral, afectando no sólo su rendimiento en la atención de los pacientes, sino también a su propio bienestar.

El presente trabajo de fin de grado tiene por objeto abordar esta problemática y brindar una propuesta de intervención dirigida a los enfermeros del Sanatorio León S. Morra, a fin de mantener y fortalecer su calidad de vida y bienestar. En tal sentido, se ha desarrollado un plan de intervención a la luz de los nuevos paradigmas de Salud Mental y basándose en la información proporcionada por la Universidad Siglo 21 sobre el sanatorio, su historia, valores, funcionamiento y estructura.

El plan de intervención que se propone en el presente trabajo se sustenta en enfoques teóricos y prácticos que han demostrado ser efectivos en la prevención y manejo del estrés laboral. Para su implementación se propone emplear técnicas provenientes de la terapia cognitivo-conductual y la práctica del mindfulness, que permitirán a los enfermeros adquirir estrategias de afrontamiento, competencias de autorregulación emocional y conductual, así como habilidades de comunicación asertiva. Así también busca fortalecer los valores que sostienen su vocación de servicio cultivando la empatía y la compasión hacia los pacientes y hacia sí mismos.

El programa de intervención se implementará a través de talleres grupales, promoviendo el intercambio de opiniones, experiencias y la construcción conjunta de

estrategias para el manejo del estrés laboral. Se busca no solo impactar en el ámbito laboral, sino también en la vida personal de los enfermeros, brindándoles herramientas para el autocuidado y la promoción de su bienestar integral.

Línea Estratégica de Intervención

Nuevos Paradigmas de Salud Mental

La línea estratégica elegida para realizar este trabajo final de grado, donde se expondrá el desarrollo de un plan de intervención, es: nuevos paradigmas de salud mental. La línea estratégica es un conjunto de objetivos, que conforman el eje central orientativo que conduce la elaboración del proyecto que se propone desarrollar en la institución elegida: Sanatorio Morra.

Citando la definición del importante filósofo del siglo XX, Thomas Kuhn; “Un paradigma es una estructura conceptual, de creencias metodológicas y teorías entrelazadas que abre el campo de visión, de una comunidad científica específica, formando su concepción del mundo (cosmovisión), a la vez que la construye como tal” (Kuhn, 1971).

Además, el autor propuso en su libro en 1971, La estructura de las revoluciones científicas, una teoría donde explica que la ciencia no avanza de manera lineal y acumulativa, sino mediante revoluciones científicas que implican cambios fundamentales en la forma de comprender el mundo. Esta forma de ver y comprender el mundo, son los paradigmas científicos, es decir, los marcos teóricos compartidos por una comunidad científica que determinan cómo se investiga y se entiende un área de conocimiento particular (Kuhn, 1971). El concepto de paradigma hoy no sólo se refiere a la ciencia,

sino a todas las áreas de la actividad humana, ya que son la base de las creencias y formas de comprender el mundo.

Explica Kuhn (1971), que los paradigmas no son permanentes ni inmutables, pueden ser afectados por anomalías que los llevan a una crisis que impulsa a buscar alternativas y así surgen los nuevos. A través de la historia, los paradigmas influyen en la forma en que se comprendió y se trató la enfermedad mental. Relata Siles (2015) que, desde la perspectiva del paradigma teológico; hegemónico hasta el siglo XVIII, la locura se interpretaba como un fenómeno de posesión demoníaca. Los religiosos fueron los encargados de custodiar a los enfermos mentales, quienes eran internados en los "hospitales de pobres" (Siles, 2015).

El paradigma racional tecnológico surgió en la Ilustración del siglo XVIII y se continuó con el positivismo de Augusto Comte durante el siglo XIX. Esta nueva visión aportó una perspectiva científica y reduccionista a la enfermedad mental, considerando que la causa de la locura era de naturaleza psicomecánica. Los médicos alienistas se esforzaron por conocer mejor el cerebro y desarrollaron tratamientos como lobotomías y electroterapia. A pesar de que el trato hacia los enfermos mentales se humanizó con el paso del tiempo, la asistencia directa y continuada seguía dependiendo de las órdenes religiosas (Siles, 2015).

A lo largo del siglo XX, la profesionalización de la medicina influyó en los tratamientos de los enfermos mentales, pero la asistencia directa y continuada seguía siendo un problema. La enfermería mental de carácter laico comenzó a desarrollarse en el primer tercio del siglo XX, tanto en los cuidados de los enfermos mentales como en la prevención de los procesos mentales (Siles, 2015).

Siles (2015), expone que progresivamente, surgieron en distintos países como Inglaterra, Alemania, Estados Unidos y España nuevas miradas sobre la salud mental, que venían de la mano con cambios políticos, sociales, culturales y científicos. Fue así que se estudiaron simultáneamente las cárceles y los hospitales para mejorar la asistencia a los locos en diferentes países. Numerosas reformas ocurrieron a raíz de ello. El autor relata que en España concretamente se propuso la creación de una Escuela de Psiquiatría para investigar científicamente el tratamiento y curación de la enfermedad mental y evitar la terrible realidad de internamiento en cárceles y manicomios (Siles, 2015).

En la actualidad, para entender los nuevos paradigmas de salud mental son de utilidad algunos aportes de Stolkiner y Ardila Gómez (2012). Las autoras relatan que gran parte del siglo XX fue presidido por el viejo paradigma de salud mental o modelo médico, que se basaba en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades apuntando a la curación del individuo enfermo. Esta visión dejaba de lado los aspectos sociales, culturales, políticos y económicos que influyen en su salud y enfermedad (Stolkiner y Ardila Gómez, 2012).

Así mismo mencionan que, gracias al trabajo de muchos referentes de la labor comunitaria en el mundo, se fue arribando a un nuevo paradigma. Este presenta un modelo de salud comunitaria que cuestiona la medicalización de la salud mental y propone una atención más integral, centrada en la persona y su entorno social comunitario. Siendo cada uno actores activos en la construcción de su propia salud y bienestar. Este enfoque aborda factores sociales que tienen gran impacto, como la pobreza y la exclusión social. Así, propone una atención a la salud mental que trascienda el tratamiento de los padecimientos, enfocándose en la promoción del bienestar psicológico, la prevención de la enfermedad mental y la rehabilitación de las personas que han sufrido padecimientos mentales (Stolkiner y Ardila Gómez, 2012).

En consonancia con Las Naciones Unidas, la Organización Panamericana de la Salud, y Organización Mundial de la Salud, nuestra Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657 de Argentina, sancionada en 2010, se enmarca en el nuevo paradigma de salud, garantizando los derechos a todas las personas que se encuentren en su territorio. En tal sentido la Ley N° 26.657 (2010) establece la creación de servicios de atención comunitaria, la promoción y prevención en salud mental, el acceso a tratamientos y recursos terapéuticos. Además de la participación de los usuarios y de sus organizaciones en la planificación y ejecución de políticas públicas, la atención en contextos de internación, y la protección de los derechos humanos de las personas en situación de internación (Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657, 2010).

A modo de síntesis, para contextualizar se expone lo que proponen algunos de los artículos de la ley N° 26.657 (2010). Sobre la temática mencionada, se destacan, por ejemplo; el artículo 4, que refiere a la atención en condiciones de igualdad, no discriminación, información y consentimiento informado, y participación en la toma de decisiones. El artículo 11 trata sobre la promoción y prevención, enfocadas en la educación; promoción de la vida saludable, prevención del consumo de sustancias psicoactivas, violencia y acoso escolar. Más adelante, en el artículo 16, la ley establece criterios para la atención en contextos de internación. Establece el respeto a la dignidad humana y la protección contra cualquier forma de violencia y maltrato (Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657, 2010).

En términos generales se puede afirmar que el nuevo paradigma de salud enfocado en la atención integral de la salud mental ha sido impulsado por referentes de la labor comunitaria a nivel mundial. La Ley Nacional de Salud Mental de Argentina N° 26.657 (2010), a la par de organizaciones mundiales referentes en temas de salud, se alinea con este enfoque, garantizando los derechos y promoviendo la participación activa de las

personas y sus comunidades. Al integrar estos principios en la legislación, se establece una base sólida para una atención en salud mental que promueva el bienestar, prevenga enfermedades y brinde apoyo a aquellos que experimentan o han experimentado padecimientos mentales (Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657, 2010).

Síntesis de la Institución

A continuación, se presenta una síntesis de la información que brinda la Universidad Siglo 21 sobre el Sanatorio Morra. Cabe destacar que a partir de la línea temática elegida ésta institución resulta ideal para indagar y proponer un plan de intervención. Su lectura detallada y análisis crítico resulta fundamental para conocer los pormenores que sirvan de fundamento para realizar este trabajo final de grado.

Historia

El Sanatorio Morra es una institución privada de salud mental fundada en 1927 por el profesor León Sebastián Morra. En sus inicios, se enfocó en la internación de pacientes con enfermedades neuropsiquiátricas y el tratamiento de patologías relacionadas con el alcoholismo. La idea principal era ser una clínica de reposo, donde los pacientes pudieran aislarse y recibir tratamiento en un ambiente tranquilo (Universidad Siglo 21, 2019).

En 1960, se inicia una serie de acciones orientadas hacia el nuevo paradigma, con una visión científica e interdisciplinaria, apartándose así del viejo enfoque predominantemente médico y algunos aspectos de la atención que anteriormente estaban en manos de las instituciones de caridad cristiana, como, por ejemplo: higiene y alimentación. A tono con el espíritu de los nuevos aires la institución incorporó consultorios externos y reunió un cuerpo de profesionales técnicos, altamente calificados

para ocuparse de la atención integral de los pacientes. Los consultorios externos se ubicaron en el centro de la ciudad al inicio para luego trasladarse al predio original en el barrio Urca de la ciudad de Córdoba, en donde se centralizó la atención (Universidad Siglo 21, 2019).

El profesor León S. Morra compró 15 mil metros cuadrados de terreno, que incluían una casona de estilo señorial, en ese lugar se instaló y se encuentra actualmente el Sanatorio. En un principio, la institución fue llamada Clínica Las Rosas por su cercanía al barrio del mismo nombre. Sin embargo, años más tarde, la familia del fundador cambió el nombre del establecimiento por el de Sanatorio Morra en honor al profesor que le dio vida (Universidad Siglo 21, 2019).

En consonancia con el compromiso hacia la salud mental y la recuperación e inserción de los pacientes a la sociedad, en el año 2000, se creó el servicio de hospital de día como instancia intermedia entre la internación y la externación definitiva. Actualmente proporciona cobertura a unos 150.000 afiliados en el nivel de atención primaria de salud y descentraliza la atención, creando redes de contención más accesibles a la población. También a la vanguardia de los avances tecnológicos y empresariales, diseña consentimientos informados que se encuadran en la normativa vigente y confecciona historias clínicas digitales y electrónicas para una atención más eficiente (Universidad Siglo 21, 2019).

Como puede verse en el repaso de su historia el Sanatorio Morra es una institución que creció con el tiempo. Actualmente, las patologías psiquiátricas y psicológicas con mayor demanda de atención son las adicciones, la depresión, el intento de suicidio y la violencia. Además, se está atendiendo mucho a patologías duales, es decir, el consumo de sustancias asociado a otros cuadros psiquiátricos. Los trastornos de ansiedad tienen

poca internación, dado que su manejo se realiza principalmente en consultorios externos (Universidad Siglo 21, 2019).

Misión

La misión del Sanatorio Morra es generar una mejor calidad de vida para sus pacientes a través de la prevención, el tratamiento y la asistencia para su recuperación personal y su reinserción en los distintos ámbitos. Las principales herramientas que la institución utiliza son el compromiso con la persona, la capacitación, junto a la investigación constante y el compromiso humano de sus profesionales, todo enmarcado en un entorno contenedor (Universidad Siglo 21, 2019).

Visión

La visión de Sanatorio Morra procede de los valores que sostuvo su fundador a lo largo de su extensa vida laboral: Dar prioridad siempre al trato humanitario y al respeto a los derechos de las personas con padecimientos mentales. Una prueba del vigor de las convicciones que caracterizaron su práctica, es que el profesor León S. Morra propuso una legislación que reformara las condiciones con que eran tratados y considerados los insanos. En ella se proponía la reglamentación de la inspección y vigilancia de los establecimientos tanto públicos como particulares. El internamiento de los insanos y revisar el enfoque sobre los problemas de los alienados criminales y de los criminales vueltos alienados, durante el cumplimiento de su pena (Universidad Siglo 21, 2019).

Valores

Para profundizar en los valores que sustentan al Sanatorio Morra es útil recordar cuando El profesor Morra asumió la titularidad de la cátedra de Psiquiatría y se convirtió en el director del Asilo de Dementes dependiente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC). Allí generó una transformación fundamental:

comenzar a pensar a los pacientes como personas con necesidades terapéuticas específicas y no como un cúmulo de personas "dementes" depositadas en un asilo. Morra concebía a los pacientes como seres humanos con derechos y problemas mentales que eran curables, y convencido de ello les brindó servicio asistencial de excelencia acorde con los parámetros científicos de la época (Universidad Siglo 21, 2019).

Las acciones y valores asumidos por el profesor Morra sentaron las bases de la institución, convirtiendo al Sanatorio Morra en un referente de la humanización del tratamiento de los pacientes con problemas mentales. Los principios de respeto, dignidad, empatía, igualdad de derechos y excelencia asistencial fueron y continúan siendo los pilares fundamentales de esta institución, que se compromete a brindar un entorno terapéutico en el que cada persona sea valorada como individuo único, merecedor de una atención integral y respetuosa en su proceso de recuperación y bienestar (Universidad Siglo 21, 2019).

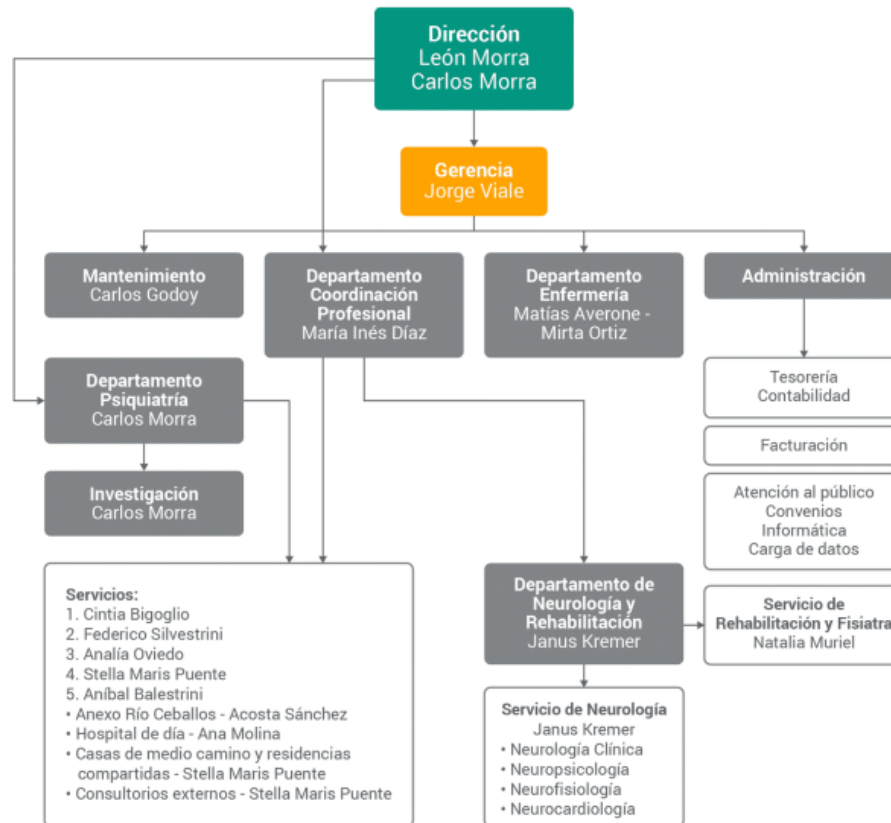
Organigrama del Sanatorio Morra

El sanatorio Morra cuenta con equipos profesionales interdisciplinarios compuestos por médicos psiquiatras, licenciados en psicología, residentes médicos, residentes psicólogos, trabajadores sociales y el servicio de enfermería disponible a toda hora del día en cada pabellón. Estos profesionales desempeñan diversas funciones distribuidas en varios servicios y departamentos dentro del Sanatorio Morra (Universidad Siglo 21, 2019).

A continuación, se presenta el organigrama de la institución, donde pueden verse los ámbitos de actuación y sus responsables.

Figura 1

Organigrama del Sanatorio Morra



Fuente: Universidad Siglo 21, (2019).

En relación al personal de enfermería específicamente, el sanatorio cuenta con un plantel de enfermeros altamente capacitados para atender las necesidades de los pacientes, contando con un total de 419 camas distribuidas en todos sus servicios, los cuales se distribuyen en atención ambulatoria e internación, así como dispositivos intermedios, en conformidad con lo establecido por la ley vigente (Universidad Siglo 21, 2019).

Los servicios se clasifican según la especificidad de la atención, entre los que se encuentran siete servicios especializados de internación, cada uno enfocado en atender diferentes necesidades. Estos servicios abarcan la internación de mujeres con patología psiquiátrica aguda, pacientes agudos con autonomía, internación de varones agudos, pacientes con patología psiquiátrica crónica y alta impulsividad, así como pacientes con retraso mental, demencia y deterioro cognitivo grave (Universidad Siglo 21, 2019).

El Sanatorio cuenta también con el Servicio de Cuidados Intermedios, que se enfoca en la atención de pacientes psiquiátricos con enfermedades crónicas terminales. Además de eso, dispone del Servicio de Neurorehabilitación y Neurología, dedicado al tratamiento de diversas condiciones neurológicas y psiquiátricas, como Alzheimer, demencia, Parkinson, accidente cerebrovascular, depresión, epilepsia y trastornos del sueño, entre otros. Por último, el anexo Río Ceballos, integrado por un equipo interdisciplinario, ofrece servicios adicionales bajo la conducción de un jefe de servicio (Universidad Siglo 21, 2019).

Además de los servicios ya citados, el Sanatorio Morra también ofrece dispositivos intermedios. Estos incluyen dos casas de medio camino, dos residencias compartidas y un hospital de día, que brindan atención y apoyo a pacientes con patología psiquiátrica crónica. Estos dispositivos cuentan con un equipo de profesionales que brindan sostén y asistencia a los pacientes fuera de la institución. Queda en evidencia que el Sanatorio Morra es una institución pionera y vanguardista que supo interpretar el espíritu de los cambios de paradigma y adelantarse modificándose y ajustándose de manera constante (Universidad Siglo 21, 2019).

Delimitación de la Problemática

A partir de la lectura detallada de la información brindada por la Universidad Siglo 21 sobre el Sanatorio Morra, se realiza la delimitación de una problemática presente en esta institución. Es de suma importancia este paso, ya que será el punto de partida del plan de intervención desarrollado.

Para profundizar en las características de la actividad y los servicios que prestan las instituciones de salud mental en general, se ha llevado adelante una revisión de

literatura académica. De ella se desprende un fenómeno de gran interés, ya que representa una problemática grave que es importante visualizar, dada la frecuencia con que se suele presentar en estos ámbitos. Además de las consecuencias nocivas que tiene sobre el funcionamiento de los servicios y sobre las personas involucradas en él, tanto como prestadoras, así como usuarias.

En una de las publicaciones mencionadas, Alves da Costa, Vieira de Lima, De Almeida (2003), relatan que la práctica de enfermería en salud mental conlleva una serie de situaciones complejas relacionadas con sus responsabilidades y competencias. Además de brindar atención directa a los pacientes, el personal de enfermería está sujeto a las normativas y desafíos organizativos propios del entorno hospitalario que, en gran parte de los casos, se convierten en factores altamente estresantes que podrían con el tiempo desencadenar en el síndrome de burnout. Respecto a esto último los autores agregan que el síndrome constituye un serio problema de salud caracterizado, entre otros síntomas, por el agotamiento físico, mental y emocional como resultado de una mala adaptación a un trabajo prolongado y altamente estresante (Alves da Costa, et al., 2003).

La interacción entre el enfermero y su entorno de trabajo se caracteriza por un clima de alta tensión emocional, y agotamiento físico y mental. Las labores que llevan adelante son variadas, complejas y de gran responsabilidad, lo que suele traer aparejado altos montos de estrés, Entre los procedimientos asistenciales básicos que realiza se encuentra administrar medicamentos para controlar síntomas como alucinaciones y delirios, que pueden incluir la escucha de voces, el seguimiento de instrucciones de las voces y la presentación de crisis psicóticas, agitación psicomotora, violencia física, agresión verbal, suicidio, destrucción de material, fugas, crisis de llanto, homicidios y otras complicaciones psiquiátricas (Alves da Costa, et al., 2003).

Dada la gravedad de este fenómeno, es de suma importancia mantenerse alerta y procurar su prevención. Una vez que el estrés laboral se convierte en un problema dentro de la institución, puede afectar tanto la salud de los trabajadores como la de los pacientes a quienes brindan atención, además de comprometer el funcionamiento integral del sanatorio. Por lo tanto, es fundamental abordar esta situación de manera oportuna para evitar sus consecuencias negativas.

Al analizar la información proporcionada por la universidad Siglo 21 sobre el funcionamiento del Sanatorio Morra, no se observa la existencia de una estrategia de prevención ante este riesgo. Por esta razón, resulta de gran importancia tomar acciones de manera adecuada y oportuna, con el fin de prevenir el estrés laboral en el personal de enfermería y así mantener los altos estándares de calidad en el servicio.

En relación a la línea temática elegida para este trabajo final de grado hay que destacar que el Sanatorio Morra es una institución pionera y referente de los valores que sustentan hoy los nuevos paradigmas de salud mental. Por ser una institución destacada por la excelencia de su trabajo y los valores que sustentan su práctica, se considera fundamental trabajar en la elaboración de estrategias preventivas. Tratar la problemática del estrés evitaría que afecte tanto al personal de enfermería, como a los pacientes, y en consecuencia la calidad de los tratamientos ofrecidos por la institución.

Objetivos

Objetivo General

Promover el desarrollo de habilidades de afrontamiento frente a factores de estrés ocupacional en enfermeros del Sanatorio Morra a través de un taller psicoeducativo que

integre terapia cognitivo-conductual y mindfulness, para prevenir las consecuencias negativas en el ámbito laboral y personal.

Objetivos Específicos

Fomentar el conocimiento de los factores de estresantes y el desarrollo de competencias de autorregulación a través de estrategias basadas en terapia cognitivo-conductual y mindfulness, con el fin de reducir los niveles de estrés.

Promover el desarrollo de habilidades de reestructuración cognitiva y comunicación asertiva mediante técnicas de terapia cognitivo-conductual y mindfulness, para optimizar la respuesta frente a las situaciones estresantes.

Favorecer el crecimiento del autocuidado, la empatía, la compasión para sí mismo y para los demás a través de la aplicación de técnicas de terapia cognitivo-conductual y mindfulness, para mejorar la relación con los pacientes y consigo mismo.

Justificación

La salud laboral es un tema de creciente preocupación en las organizaciones y empresas, y dentro de este contexto, la salud mental de los trabajadores adquiere una relevancia especial, dado el significativo impacto que tienen las condiciones laborales en esta.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Oficina Regional de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) para América Latina y el Caribe y la Organización de los Estados Americanos (OEA) organizaron una Conferencia en el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2016. En ella se abordó el estrés laboral concluyendo que es un problema que afecta a los trabajadores y las sociedades en general.

El informe elaborado destaca que, si bien no hay datos globales disponibles sobre la prevalencia y el impacto del estrés en el trabajo, los estudios realizados en las Américas y otras regiones indican que el estrés laboral es un problema significativo. Por ello, han emitido directrices y recomendaciones para garantizar condiciones laborales justas. Además, exhortaron a los países a incluir el estrés laboral y los problemas mentales relacionados con el trabajo en sus listados de enfermedades profesionales, para que sean identificados y abordados adecuadamente. (Organización Panamericana de la Salud, 2016).

La revisión bibliográfica realizada por Perrián Sotelo, Pérez Fernández y Troya Fernández (2022), que abarca estudios publicados entre 2004 y 2021, evidencia un aumento progresivo en la prevalencia de estrés y burnout en el personal sanitario, con consecuencias visibles y perjudiciales. Específicamente, se destaca que el personal de enfermería es uno de los más afectados, presentando una prevalencia del 39,9% de Síndrome de Burnout. En línea con este análisis, Montero Tobar (2019) añade que la situación se agrava en los servicios psiquiátricos debido a la enorme responsabilidad asociada con la atención al paciente, lo cual impacta principalmente en la salud de los profesionales y provoca un deterioro en la calidad de los servicios, así como un alto índice de ausentismo. Además, resalta que este impacto negativo repercute en la recuperación del paciente, ya que afecta la eficacia y calidad de la atención que se le brinda (Montero Tobar, 2019).

Con base en estos datos, resulta esencial implementar estrategias efectivas de prevención para contrarrestar los efectos del estrés laboral en el Sanatorio Morra y garantizar la prestación de servicios de alta calidad. Una propuesta recomendada consiste en integrar terapias cognitivo-conductuales y técnicas de mindfulness. Estos métodos cuentan con el respaldo de una revisión bibliográfica realizada por Sarrión Peñalver

(2018), la cual incluyó un análisis de 17 publicaciones relevantes. El resultado identificó que estrategias como el mindfulness, la terapia cognitivo-conductual y la educación emocional fueron las más destacadas entre las técnicas empleadas para evaluar y afrontar el estrés laboral en el personal de hospitales (Sarrión Peñalver, 2018)

La adopción de estas medidas no solo promoverá el bienestar de los empleados, sino que también contribuirá a mantener los altos estándares de calidad en el Sanatorio Morra y favorecerá una pronta recuperación de los pacientes al asegurar una atención óptima y centrada en su cuidado integral. Al implementar estrategias basadas en terapias cognitivo-conductuales y mindfulness, se brindará a los empleados herramientas efectivas para gestionar el estrés laboral, fortalecer su resiliencia y mejorar su calidad de vida laboral. Esto se verá reflejado en una mayor eficiencia y calidad en la atención brindada a los pacientes del Sanatorio Morra.

Marco teórico:

De acuerdo con las investigaciones llevadas a cabo por Ruíz y Tovar (2016), se ha demostrado que uno de los mayores estresores ocupacionales en las enfermeras en salud mental son las características de los pacientes debido a que pueden llegar a ser muy demandantes, requerir vigilancia constante y presentar agitación psicomotora, lo cual en ocasiones desemboca en comportamientos agresivos. Las autoras relatan que en las entrevistas realizadas se mencionaba con frecuencia el temor a las reacciones del paciente y el daño físico que podrían llegar a causar. Esta preocupación por la seguridad personal contribuye significativamente al estrés laboral que experimentan las enfermeras en salud mental (Ruíz y Tovar, 2016).

Según Sosa (2011), el estrés laboral se caracteriza por las respuestas físicas y emocionales perjudiciales que surgen cuando las demandas del trabajo superan las capacidades, recursos y necesidades del trabajador. El estrés laboral puede tener consecuencias negativas significativas para la salud y se origina a partir de la interacción entre el individuo y las condiciones de trabajo, lo cual impacta en diversos sistemas biológicos (Sosa, 2011).

El término "estrés" se deriva del verbo latino *stringer* y significa provocar tensión o esfuerzo de adaptación. En lo cotidiano, las personas enfrentan diferentes situaciones para las que el organismo tiene una respuesta adecuada. Cuando hay un desajuste entre la demanda y la respuesta, se experimenta tensión. Esto puede ser positivo en niveles moderados, ya que mejora la capacidad de respuesta y ayuda a enfrentar desafíos. Este aspecto positivo del estrés en el ámbito laboral a menudo se confunde con desafío, ya que estimula y motiva física y psicológicamente, y promueve el aprendizaje de habilidades nuevas (Sosa, 2011).

Sin embargo, si el nivel de tensión aumenta, se puede llegar a un estado de estrés que no genera una respuesta adecuada, provocando sufrimiento y enfermedades. Su efecto perjudicial depende de la interacción entre el entorno externo y la capacidad psicológica de manejarlo, así como de la reacción corporal de cada individuo, su duración y severidad (Sosa, 2011).

En cuanto a los factores desencadenantes del estrés Megías Lizancos y Castro Molina (2018) proponen tres fases en situaciones de estrés. La primera fase: alarma, ocurre como respuesta a una amenaza real e inminente, preparando al cuerpo para una rápida intervención en procura de ponerse a salvo. Se activan respuestas corporales como aumento de la frecuencia cardíaca y liberación de hormonas como adrenalina y cortisol. La segunda fase: resistencia, se caracteriza por el mantenimiento prolongado de la fase

de alarma y el intento de establecer un equilibrio frente al esfuerzo exigido. Si el estrés persiste, se llega a la tercera fase: agotamiento, donde el cuerpo no puede seguir enfrentando el esfuerzo, se rompe el equilibrio interno y se experimentan manifestaciones psicosomáticas y pérdida de salud mental y física. El avance y mantenimiento de estas etapas puede desencadenar el síndrome del "burnout" (Megías Lizancos y Castro Molina, 2018).

En cuanto al Síndrome mencionado, Olivares Faúndez (2017) señala que el concepto de burnout surgió en Estados Unidos a mediados de los años setenta como una descripción de las reacciones adversas que experimentaban los profesionales de servicios sociales en su trabajo. En aquel momento, relata el autor, la psicóloga social Christina Maslach, comenzó a reflexionar sobre este fenómeno y acuñó el término burnout para describir un nuevo síndrome clínico caracterizado por el agotamiento observado en los profesionales de la salud mental (Olivares Faúndez, 2017).

Desde su aparición, el burnout ha sido definido de diversas formas, pero la propuesta de uso más común es la que lo define como un síndrome caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal en el trabajo, que puede afectar a aquellos cuyas tareas laborales se centran en brindar servicios a otras personas (Maslach y Jackson, 1981, como se cita en Olivares Faúndez, 2017). De este modo, se sitúa este fenómeno como una problemática real, caracterizada por respuestas disfuncionales del individuo en contextos laborales con altos niveles de presión y tensión. El burnout se convierte en un problema socio-laboral consecuencia del estrés laboral crónico, una reacción perjudicial ante una tensión ocupacional progresiva e intensa (Olivares Faúndez, 2017).

En relación a esta problemática, Santana Lorenzo (2022), realizó un trabajo de revisión bibliográfica donde analiza el impacto del síndrome de burnout en los

profesionales de enfermería, su prevalencia y las estrategias de afrontamiento e intervenciones eficaces para su manejo y prevención. Dicha revisión abarcó publicaciones científicas de los últimos nueve años y los principales hallazgos fueron que más de la mitad de la población estudiada padeció el síndrome de burnout, siendo el agotamiento emocional y la despersonalización las dimensiones más comunes (Santana Lorenzo, 2022)

A su vez, se encontró que la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema es más adaptativa y efectiva que la estrategia enfocada en la emoción. La primera se caracteriza por el razonamiento objetivo, la planificación y la resolución del problema, mientras que la segunda se centra en la regulación emocional y puede conducir a evitar enfrentar el problema directamente (Santana Lorenzo, 2022)

El estudio también revela que se identificaron intervenciones que mejoran el afrontamiento adaptativo, reducen el estrés laboral y aumentan la reevaluación, el optimismo, la autoestima, la flexibilidad cognitiva, la resiliencia y el apoyo social. Estas intervenciones incluyen mindfulness, terapia cognitivo-conductual, terapias grupales, ejercicio y técnicas de relajación, las cuales se relacionan con la disminución de las dimensiones agotamiento emocional y la despersonalización del síndrome de burnout (Santana Lorenzo, 2022).

En relación al afrontamiento del estrés y las estrategias cognitivo-conductuales, Rice (1998) define el concepto de afrontamiento como cualquier esfuerzo, consciente o inconsciente, saludable o malsano, para evitar, eliminar o debilitar los estímulos estresantes o tolerar sus efectos de manera menos perjudicial. Sin embargo, es importante destacar que los esfuerzos de afrontamiento no siempre son saludables y constructivos. Los estímulos estresantes pueden ser demandas impuestas desde el exterior como por ejemplo la familia, el trabajo o los amigos, o bien pueden provenir desde el interior,

cuando se lucha con un conflicto emocional o cuando se autoimponen estándares muy elevados imposibles de alcanzar (Rice, 1998).

Así mismo se destaca que las personas tienen formas comunes de afrontamiento en busca de algún modo de suavizar o atenuar el impacto de las demandas. Una de ellas es centrada en el problema o enfoque instrumental, que implica intentar cambiar la relación entre el individuo y el ambiente de manera racional buscando de manera externa y resolutiva las soluciones a las causas del estrés. Sin embargo, en ocasiones esas soluciones sirven, pero no logra evitar conflictos y reacciones emocionales intensas generadas por el estrés. Por lo tanto, se requiere otra forma de afrontamiento que se centra en la emoción o afrontamiento paliativo para lograr la disminución del malestar y el dolor emocional. Cabe mencionar que estas dos estrategias de afrontamiento a menudo se interrelacionan en la experiencia de afrontar situaciones estresantes (Rice, 1998).

En relación al afrontamiento de las situaciones estresantes, resulta relevante explorar algunos conceptos de la terapia cognitivo-conductual ya que se ha destacado como un enfoque eficaz para ayudar a las personas a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y superar los desafíos emocionales y psicológicos. Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) resaltan que se caracteriza por ser una terapia activa orientada al cambio conductual, cognitivo y emocional cuyas técnicas y procedimientos cuentan con una amplia variedad, todos basados en la evidencia científica y tienen, además, la posibilidad de adaptarse a las necesidades particulares de cada persona (Ruiz, et al., 2012).

Ruiz (et al., 2012) puntualizan que la terapia cognitivo conductual es una forma de intervención psicológica basada en principios y técnicas validadas empíricamente que ha evolucionado a lo largo del tiempo y se ha nutrido de diversas corrientes teóricas. En sus inicios, la terapia cognitivo conductual estaba fuertemente influenciada por la psicología del aprendizaje y el conductismo. Se enfocaba en el estudio de la conducta

observable y utilizaba técnicas de modificación de conducta basadas en el condicionamiento clásico y operante. Posteriormente, se incorporaron aspectos que destacaban el papel de los procesos cognitivos en la comprensión y tratamiento de los problemas psicológicos, momento que se denominó segunda generación en referencia a la ampliación del enfoque (Ruiz, et al., 2012).

En la actualidad, la terapia cognitivo conductual ha evolucionado hacia una tercera generación que integra enfoques constructivistas y contextuales, reconociendo la importancia de los procesos cognitivos, emocionales y sociales en la conducta humana, así como el papel del contexto en el que se desarrolla. Se destaca que más allá de todas las corrientes teóricas que sustentan su práctica, la terapia cognitivo conductual debe considerarse como un conjunto de técnicas eficaces que no responden a ningún modelo terapéutico en particular (Ruiz, et al., 2012).

Siguiendo el tema previamente abordado sobre la terapia cognitivo-conductual es relevante explorar su relación con el proceso de afrontamiento de las situaciones estresantes. Para comprender de qué manera las personas llevan adelante este proceso Rice (1998), hace referencia a recursos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. Los primeros apuntan a los recursos de afrontamiento con que se cuenta para hacer frente a la situación, como pueden ser cualidades personales, redes sociales o atributos físicos. Entre las cualidades personales más importantes se encuentran la autoeficacia, la confianza en uno mismo, el enfoque optimista, la sensación de control y la autoestima. Los recursos sociales hacen referencia a la familia, los amigos, el trabajo y los sistemas de apoyo oficiales. En relación a los recursos físicos, incluyen la buena salud, la energía adecuada, una vivienda y estabilidad financiera (Rice, 1998).

En relación a las estrategias de afrontamiento, el autor explica que pueden reunirse en dos grupos. El afrontamiento combativo que supone a una reacción provocada ante

algún estímulo estresante para suprimirlo y el afrontamiento preventivo que supone realizar acciones para evitar su aparición. (Rice, 1998).

En el afrontamiento del estrés con estrategias cognitivo conductuales se pueden agrupar cinco tipos generales de estrategias de afrontamiento combativo: La primera es la vigilancia del estrés, constituye el paso de vital importancia para poder utilizar otras estrategias, abarca poder distinguir cambios físicos y las señales de tensión en el propio cuerpo. La segunda se refiere a los recursos de organización, que incluye el organizar los recursos personales y sociales como por ejemplo entrenar habilidades para el manejo del tiempo. La tercera estrategia es atacar los estímulos estresantes para lo cual se ejercitan las habilidades de solución de problemas, la asertividad y la desensibilización. La cuarta estrategia es aprender a tolerar el estímulo estresante utilizando la reestructuración cognitiva. La quinta estrategia es reducir la activación, para lo cual uno de los procedimientos más eficaces son las técnicas de relajación (Rice, 1998).

Dentro de las estrategias preventivas Rice (1998) distingue cuatro. La primera consiste en realizar adaptaciones en la vida para evitar el estrés, lo cual puede implicar abandonar o rotar en un trabajo poco satisfactorio. La segunda estrategia se basa en adaptar las demandas a las cuales nos enfrentamos, esto podría suponer aprender a decir "no" de manera asertiva y sin culpabilizarse por establecer límites claros. La tercera estrategia se enfoca en cambiar las conductas que generan estrés en nuestras vidas. Por ejemplo, aprender a manejar características personales como estar en constante tensión o reducir la impulsividad. Por último, la cuarta estrategia se centra en el desarrollo de recursos personales de afrontamiento. Esto implica mejorar la autoeficacia, aprender habilidades de gestión del tiempo y cultivar relaciones sociales amplias, pero de alta calidad que nos brinden apoyo y fortaleza emocional (Rice, 1998).

Dentro del conjunto de técnicas que forman parte de la terapia cognitivo conductual, Ruiz, et al. (2012) señalan que otra perspectiva útil para abordar esta problemática es la práctica del mindfulness. Este enfoque terapéutico innovador se caracteriza por adoptar una perspectiva más experiencial, haciendo hincapié en la importancia de cambiar la relación con la propia experiencia interna, es decir, las propias sensaciones, cogniciones y emociones, a través de la aceptación en lugar de tratar de eliminarlas o modificarlas (Ruiz, et al., 2012).

Aunque los orígenes del mindfulness se encuentran en antiguas técnicas de meditación orientales, específicamente en el budismo, su adaptación a Occidente no se limita únicamente a la práctica de la meditación. En cambio, se concibe como un estado de conciencia caracterizado por una atención abierta y receptiva hacia la experiencia y los eventos que están ocurriendo en el momento presente. Esto implica observar sin juzgar los estímulos internos y externos que nos rodean. Su aplicación en la psicoterapia occidental busca fortalecer la capacidad para lidiar con el estrés y las emociones negativas, brindando herramientas adicionales para mejorar la salud mental y bienestar general. Al practicar el mindfulness, se promueve una mayor capacidad para reconocer y aceptar las experiencias internas, lo cual puede ayudar a desarrollar una mayor resiliencia emocional y afrontar de manera más saludable los desafíos de la vida cotidiana (Ruiz, et al., 2012).

En relación a la práctica de mindfulness, Cayoun (2014) señala que la regulación de la atención, sumada a una actitud de aceptación y libre de juicios de la propia experiencia, permite adoptar una actitud específica que recibe el nombre de “ecuanimidad”. En el contexto terapéutico, se define como el acto consciente y deliberado de no reaccionar ante sucesos internos como pensamientos y sensaciones corporales, a

través de una observación no crítica. La ecuanimidad se basa en la conciencia de estos pensamientos y sensaciones (Cayoun, 2014).

Desde una perspectiva neuroanatómica, se sugiere que la ecuanimidad se apoya en las redes neuronales inhibitoras de las regiones temporales, prefrontal derecha y límbica, que controlan las respuestas verbales, conductuales y emocionales. Además, las redes excitatorias de las regiones parietales están involucradas en la organización de la neuroplasticidad en las redes somatosensoriales. Se ha observado que la ecuanimidad se asocia con la secreción de endorfinas, mientras que la reactividad está relacionada con la secreción de adrenalina y cortisol. Por último, la ecuanimidad está vinculada a la activación del sistema nervioso parasimpático y a una mayor respuesta inmune (Cayoun, 2014).

La práctica de mindfulness permite alcanzar una serie de beneficios. En un principio se busca interiorizar la práctica de la meditación mindfulness, así se promueve una mayor conciencia y aceptación de la experiencia personal, brindando a las personas un sentido de autocontrol y autoeficacia que ayuda a regular la atención y las emociones. Luego, se enfoca en la externalización donde se llega a disminuir la evitación y fortalecer la confianza en uno mismo. Las personas aprenden a reducir su reactividad ante situaciones externas, lo que les permite afrontar de manera más efectiva los desencadenantes de estrés (Cayoun, 2014).

Posteriormente una fase interpersonal se dirige a la atención hacia los demás. Mediante el uso de habilidades interpersonales basadas en mindfulness, combinadas con la práctica de habilidades sociales y asertividad, les ayuda a abordar los desafíos interpersonales. Finalmente, se enfoca en el desarrollo de la empatía basada en la experiencia presente. Esto implica cultivar una conciencia ética y una actitud compasiva

hacia uno mismo y hacia otras personas, fomentando una mayor conexión emocional tanto consigo mismos como con los demás (Cayoun, 2014).

Para mayor precisión acerca de esta práctica existe una definición de mindfulness que busca la clarificación de sus elementos, facilitar la exploración de sus mecanismos de acción y hacerlo más susceptible a la investigación controlada experimentalmente. Esta definición se basa en sus componentes, siendo éstos: (1) la autorregulación de la atención hacia el momento presente. (2) la experiencia inmediata, estando caracterizada esa atención por la apertura, la curiosidad y la aceptación. De esta forma, el mindfulness incluye tanto la conciencia del momento presente, como la forma particular de dicha conciencia no reactiva y sin juicios de valor. (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, y Devins., 2004).

En relación a las técnicas de mindfulness, Goilean, García, Tomás y Subirats, (2020) llevaron a cabo una exhaustiva revisión de la literatura que integra los conocimientos generados por la investigación sobre el mindfulness. En su artículo, resumen los principales hallazgos de las investigaciones acerca de los antecedentes y los resultados del mindfulness, y también ofrecen recomendaciones para futuras investigaciones. En general, los resultados de estas investigaciones indican que el mindfulness es un factor relevante para promover la salud y el bienestar psicológico en el entorno laboral. (Goilean, et al., 2020).

Los autores indican que el mindfulness aplicado al ámbito laboral está estrechamente vinculado a programas de reducción del estrés, como el de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR). Existe amplia evidencia que demuestra que las intervenciones basadas en mindfulness, incluyendo la formación en mindfulness, reducen el estrés en el lugar de trabajo. Se ha encontrado una relación negativa entre el mindfulness y el estrés, lo que indica que las personas con niveles más altos de

mindfulness experimentan menos estrés. Por otra parte, las explicaciones sobre cómo el mindfulness contribuye a la reducción del estrés incluyen el enfoque en el presente y la capacidad de separar las reacciones automáticas del entorno. Las personas con alto mindfulness dirigen su atención al momento presente y evitan preocuparse por problemas fuera de su control, lo que reduce el estrés. Además, logran reconocer los factores estresantes en su entorno sin reaccionar automáticamente ante ellos, lo que les permite gestionar de manera más efectiva las situaciones estresantes. (Goilean, et al., 2020).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observa que las personas con alto mindfulness utilizan más estrategias de "acercamiento", abordando directamente los estresores, en lugar de estrategias de "evitación" que implican evitar el contacto con los estresores. El uso de estrategias de "acercamiento" se asocia con un mayor bienestar psicológico, mientras que el uso de estrategias de "evitación" se relaciona con un peor bienestar. (Goilean, et al., 2020).

El dispositivo taller es un formato idóneo para el aprendizaje de habilidades en forma grupal de manera práctica y reflexiva. Al respecto Ander Egg (1991) describe este dispositivo como un espacio donde se trabaja y transforma "algo" de manera conjunta para su posterior utilización. Se trata de una modalidad de enseñanza-aprendizaje en la que un grupo de personas lleva adelante una tarea con la guía de un facilitador. En este proceso, se incorpora la acción-reflexión que se convierte en praxis, por medio de la interacción, el diálogo, la colaboración y coordinación (Ander-Egg, 1991).

Desarrollo del Plan de Intervención

Destinatarios de la propuesta de intervención:

El programa está diseñado para ser aplicado a todos los enfermeros del Sanatorio Morra que tengan interés en mejorar sus habilidades y experiencias laborales a través del aprendizaje y la práctica de estrategias de manejo del estrés. Se realizará una invitación o convocatoria a través de los múltiples medios de comunicación disponibles en el sanatorio, indicando que la participación es voluntaria. El grupo se formará con los primeros que se inscriban, y aquellos que no logren ingresar podrán solicitar una nueva edición de los talleres.

Características del programa:

El programa consta de tres bloques temáticos, cada uno de los cuales contará con dos encuentros cuyas actividades se detallan en el apartado de Actividades. Cabe destacar que en cada bloque temático se trabajarán distintos aspectos:

1er. Bloque: Estrés y autorregulación.

2do. Bloque: Reestructuración cognitiva y comunicación asertiva.

3er. Bloque: Compasión y Autocuidado.

Encuadre

El programa estará a cargo de dos licenciados/as en Psicología. Se trabajará de manera grupal, con un grupo cerrado de 15 enfermeros/as que se presenten voluntariamente ante la convocatoria. Se desarrollará en las instalaciones del Sanatorio e incluirá actividades fuera del horario laboral. Consistirá en un encuentro semanal con una duración de dos horas, preferentemente al finalizar la semana laboral y en las últimas horas de la jornada de trabajo.

Formato

Se ha elegido trabajar en grupo, utilizando una dinámica de talleres de reflexión y psicoeducación. Es importante destacar que, al ser un grupo cerrado, se espera la asistencia regular de los participantes, ya que no podrán ingresar otros en su lugar. Además, la asistencia regular es importante para la evaluación de la intervención. Se establecerán reglas claras, como fechas, horarios, modos de trabajo, respeto a la confidencialidad, a las diferencias y la posibilidad de que todos los participantes se expresen.

Contenidos

A continuación, se exponen las tablas de contenido donde se detallan los objetivos, actividades, recursos necesarios y presupuesto. Cada encuentro tiene un nombre que hace referencia a las competencias a desarrollar en el mismo, siguiendo las pautas del bloque temático correspondiente.

En cada una de las tablas referidas al desarrollo de los encuentros se puntualizan los objetivos que se buscan lograr con las actividades propuestas y se enumeran y describen en qué consisten las actividades y cómo se llevan a cabo. A su vez cada tabla especifica los recursos necesarios y el presupuesto que demanda cada encuentro en particular. Finalmente se expone el costo total de todo el taller.

1° Encuentro "Conociendo el estrés y Cultivando la Atención Plena"																	
OBJETIVOS:	RECURSOS:																
<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar sobre el estrés laboral, sus consecuencias y posibilidades de afrontamiento. Introducir en la práctica de la atención plena, brindando herramientas para reducir el estrés, aumentar la conciencia presente y fomentar el bienestar emocional. 	<p>Recursos Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> Espacio adecuado para la actividad 17 sillas 17 colchonetas Proyector 15 cuestionarios impresos <p>Recursos Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 Lic. en psicología 																
ACTIVIDADES:	PRESUPUESTO:																
<p>1. Introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> Presentación de los coordinadores, contenidos y dinámicas a desarrollar. Presentación de participantes. Sensibilización sobre el estrés laboral en enfermería psiquiátrica a través de psicoeducación y diálogo colectivo. <p>2. Capacitación introductoria sobre Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicar qué es la atención plena y los beneficios de su práctica. Exponer la fisiología de la meditación Guiar a los participantes a prepararse para la meditación <p>3. Práctica de la respiración consciente</p> <ul style="list-style-type: none"> Guiar la atención de los participantes a la respiración con curiosidad, sin juzgar ni tratar de cambiarla. <p>4. Exploración de las sensaciones corporales</p> <ul style="list-style-type: none"> Dirigir la atención de los participantes a las sensaciones físicas con aceptación, sin buscar cambiarlas. <p>5. Meditación caminando</p> <ul style="list-style-type: none"> Invitar a los participantes a practicar la meditación caminando concentrándose en las sensaciones del movimiento, y los pasos conscientes. <p>6. Compartir y reflexionar</p> <ul style="list-style-type: none"> Abrir un espacio para que los participantes compartan sus experiencias, así como la posibilidad de integrar la atención plena en su vida diaria. Proporcionar grabación digital de meditación guiada para continuar con su exploración de la atención plena. <p>TAREA EXTRA: Realizar la meditación guiada diariamente hasta el próximo encuentro</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Elementos</th> <th style="text-align: center;">Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17 sillas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>17 colchonetas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Proyector</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>15 lapiceras</td> <td>\$ 3000</td> </tr> <tr> <td>15 cuestionarios</td> <td>\$ 450</td> </tr> <tr> <td>Honorarios</td> <td>\$ 14.000</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">TOTAL: \$ 17.450</td> </tr> </tbody> </table>	Elementos	Precio	17 sillas	(A préstamo)	17 colchonetas	(A préstamo)	Proyector	(A préstamo)	15 lapiceras	\$ 3000	15 cuestionarios	\$ 450	Honorarios	\$ 14.000	TOTAL: \$ 17.450	
Elementos	Precio																
17 sillas	(A préstamo)																
17 colchonetas	(A préstamo)																
Proyector	(A préstamo)																
15 lapiceras	\$ 3000																
15 cuestionarios	\$ 450																
Honorarios	\$ 14.000																
TOTAL: \$ 17.450																	

2° Encuentro "Explorando nuestras emociones. Regulación emocional"															
OBJETIVOS:	RECURSOS:														
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender las emociones básicas y su papel en la salud mental. • Explorar la neurobiología de las emociones y cómo afectan nuestro bienestar. • Facilitar técnicas para desactivar la ansiedad a través de la respiración y prácticas de relajación. <p>Desarrollar una mayor conciencia corporal, liberar tensiones y fomentar la relajación profunda.</p>	<p>Recursos Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio adecuado para la actividad • 17 sillas • 17 colchonetas • Pizarra • 15 planillas de registro de emociones <p>Recursos Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Lic. en psicología 														
ACTIVIDADES:	PRESUPUESTO:														
<p>1. Importancia de las emociones Presentar una introducción a las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco) y discutir su función adaptativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar la neurobiología de las emociones, sus regiones cerebrales e influencia en el comportamiento y bienestar. <p>2. Regulación emocional y sus técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de las bases fisiológicas de las técnicas de respiración y relajación muscular progresiva. • Orientar la relajación muscular progresiva y respiración consciente para desactivar la ansiedad y cultivar la relajación. <p>3. Técnica de escaneo corporal o Body Scan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guiar la meditación comenzando por la atención en la respiración y luego en recorrer mentalmente todo el cuerpo, prestando atención a las sensaciones presentes en cada región. <p>4. Cierre y reflexión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permitir un breve momento de silencio para que los participantes puedan notar cómo se sienten después de la práctica. • Facilita una breve discusión grupal, donde los participantes pueden compartir sus experiencias, sensaciones o reflexiones después de la actividad. <p>5. Presentación de Planillas de registro diario de las emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el uso de las planillas y su aplicación en función de las tareas previstas para el próximo taller <p>TAREA EXTRA – Realizar registro diario de emociones.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Elementos</th> <th style="text-align: center;">Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17 sillas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>17 colchonetas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Proyector</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>15 planillas de registro emocionales</td> <td>\$ 450</td> </tr> <tr> <td>Honorarios</td> <td>\$ 14.000</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">TOTAL: \$ 14.450</td> </tr> </tbody> </table>	Elementos	Precio	17 sillas	(A préstamo)	17 colchonetas	(A préstamo)	Proyector	(A préstamo)	15 planillas de registro emocionales	\$ 450	Honorarios	\$ 14.000	TOTAL: \$ 14.450	
Elementos	Precio														
17 sillas	(A préstamo)														
17 colchonetas	(A préstamo)														
Proyector	(A préstamo)														
15 planillas de registro emocionales	\$ 450														
Honorarios	\$ 14.000														
TOTAL: \$ 14.450															

3° Encuentro" Reconfigurando tu mente: Reestructuración Cognitiva"																	
OBJETIVOS:	RECURSOS:																
<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la práctica de la identificación de las emociones y los pensamientos que surgen frente a situaciones problemáticas • Promover un cambio en la percepción de estas situaciones. • Brindar técnicas de reestructuración cognitiva para fomentar respuestas más adaptativas y efectivas. 	<p>Recursos Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio adecuado para la actividad • 17 sillas • 17 colchonetas • Pizarra <p>Recursos Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Lic. en psicología 																
ACTIVIDADES:	PRESUPUESTO:																
<p>1. Reflexiones para iniciar la tarea</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer un ambiente seguro y de confidencialidad. • Explicar el propósito y los objetivos de la actividad. <p>2. Presentación de experiencias registradas durante la semana en la planilla de emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar un espacio para que cada enfermero exponga situaciones específicas, emociones asociadas y las dificultades que han experimentado. <p>3. Selección y jerarquización de emociones más frecuentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una hoja colocar 5 emociones en orden de importancia y el pensamiento asociado. <p>4. Identificación de pensamientos disfuncionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recoger las planillas y seleccionar las emociones de manera grupal • Hacer en listado de emociones en la pizarra jerarquizando las que aparecen con más frecuencia. • Fomentar la reflexión sobre los patrones de pensamiento negativos que puedan estar presentes. <p>5. Reestructuración cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar técnicas y estrategias de reestructuración cognitiva, como el cuestionamiento de pensamientos automáticos, la búsqueda de evidencias y la generación de pensamientos alternativos más realistas y adaptativos. • Guiar a los participantes en la aplicación de estas técnicas a las situaciones previamente expuestas, animándolos a cuestionar y reformular sus pensamientos disfuncionales. <p>6. Meditación de comprensión emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guiar la meditación hacia la aceptación de las emociones presentes, permitiendo que surjan y desaparezcan sin juicio. <p>TAREA EXTRA – Aplicación diaria de las estrategias desarrolladas en el taller y su registro en un diario personal.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Elementos</th> <th style="text-align: center;">Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17 sillas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>17 colchonetas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Proyector</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Pizarra</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>15 Hojas</td> <td>\$ 200</td> </tr> <tr> <td>Honorarios</td> <td>\$ 14.000</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">TOTAL: \$ 14.200</td> </tr> </tbody> </table>	Elementos	Precio	17 sillas	(A préstamo)	17 colchonetas	(A préstamo)	Proyector	(A préstamo)	Pizarra	(A préstamo)	15 Hojas	\$ 200	Honorarios	\$ 14.000	TOTAL: \$ 14.200	
Elementos	Precio																
17 sillas	(A préstamo)																
17 colchonetas	(A préstamo)																
Proyector	(A préstamo)																
Pizarra	(A préstamo)																
15 Hojas	\$ 200																
Honorarios	\$ 14.000																
TOTAL: \$ 14.200																	

4° Encuentro: “Mejorando la comunicación: comunicación asertiva”													
OBJETIVOS:	RECURSOS:												
<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la relación entre el estrés y las relaciones interpersonales. • Explorar la importancia de la comunicación en la construcción de relaciones saludables. • Identificar diferentes estilos comunicativos (pasivo, agresivo y asertivo) y sus efectos en las interacciones. Practicar habilidades de asertividad y escucha empática. 	<p>Recursos Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio adecuado para la actividad • 17 sillas • 17 colchonetas • Pizarra <p>Recursos Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Lic. en psicología 												
ACTIVIDADES:	PRESUPUESTO:												
<p>1. Importancia de trabajar las habilidades de comunicación en el contexto del estrés y las relaciones interpersonales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar una discusión sobre cómo el estrés afecta las relaciones interpersonales y viceversa, animando a los participantes a compartir ejemplos personales. <p>2. Comunicación consciente y estilos comunicativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar diferentes estilos comunicativos. • Pedir a los participantes que reflexionen sobre su estilo comunicativo predominante y los posibles efectos en sus relaciones. <p>3. Asertividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar el concepto de asertividad y sus características, como expresar los propios deseos y opiniones de manera respetuosa y directa. • Facilitar ejercicios prácticos de role-playing en parejas, en los que los participantes practiquen habilidades asertivas. <p>4. Escucha empática:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar la importancia de la escucha empática en la comunicación efectiva. • Explorar las habilidades de escucha activa, como la atención plena, la validación emocional y la formulación de preguntas abiertas. • Realizar ejercicios de escucha empática en grupos, donde los participantes practiquen escuchar activamente y responder con empatía. <p>5. Meditación de los sonidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guiar la meditación en los sonidos presentes en el entorno, sin involucrarse en pensamientos o juicios sobre ellos. <p>TAREA EXTRA – Aplicación diaria de las estrategias desarrolladas en el taller y su registro en un diario personal.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Elementos</th> <th style="text-align: center;">Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17 sillas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>17 colchonetas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Pizarra</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Honorarios</td> <td>\$ 14.000</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">TOTAL: \$ 14.000</td> </tr> </tbody> </table>	Elementos	Precio	17 sillas	(A préstamo)	17 colchonetas	(A préstamo)	Pizarra	(A préstamo)	Honorarios	\$ 14.000	TOTAL: \$ 14.000	
Elementos	Precio												
17 sillas	(A préstamo)												
17 colchonetas	(A préstamo)												
Pizarra	(A préstamo)												
Honorarios	\$ 14.000												
TOTAL: \$ 14.000													

5° Encuentro "Fortaleciendo la compasión hacia nosotros y los otros: Empatía, compasión"															
OBJETIVOS:	RECURSOS:														
<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la empatía y la humanidad compartida en el cuidado de los pacientes. • Reflexionar sobre las dimensiones opuestas a la compasión y cómo pueden afectar el trabajo en el ámbito psiquiátrico. • Comprender las diferencias entre afrontamiento y evitación/negación en el manejo de situaciones difíciles. • Distinguir entre empatía y compasión, y explorar los beneficios y riesgos asociados con cada uno. • Reflexionar sobre la fatiga por empatía y la satisfacción por compasión, y cómo afectan el bienestar personal. Promover el cuidado personal en el entorno laboral y personal. 	<p>Recursos Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio adecuado para la actividad • 17 sillas • 17 colchonetas • Notas autoadhesivas • Pizarra <p>Recursos Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Lic. en psicología 														
ACTIVIDADES:	PRESUPUESTO:														
<p>1. Introducción al afrontamiento frente a evitación/negación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar una discusión en grupo sobre las diferencias entre el afrontamiento saludable y la evitación/negación de situaciones difíciles, invitando a compartir estrategias efectivas de afrontamiento que hayan utilizado en el pasado. <p>2. Empatía versus compasión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar las diferencias entre empatía y compasión. Facilitar una discusión en grupo sobre las ventajas y desafíos de la empatía y la compasión en la interacción con los demás animando a a compartir experiencias personales relacionadas con la empatía y la compasión. <p>3. Fatiga por empatía versus satisfacción por compasión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar los conceptos de fatiga por empatía y satisfacción por compasión Discutir estrategias para prevenir la fatiga por empatía y fomentar la satisfacción por compasión, como el autocuidado y los límites saludables. <p>4. Meditación Tonglen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentar y Guiar la meditación Tonglen enfocada en la compasión hacia los demás y hacia uno mismo y la transformación del sufrimiento <p>TAREA EXTRA – Aplicación diaria de las estrategias desarrolladas en el taller y su registro en un diario personal.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Elementos</th> <th style="text-align: center;">Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17 sillas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>17 colchonetas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Pizarra</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>2 Blocks de Notas autoadhesivas</td> <td>\$ 1.100</td> </tr> <tr> <td>Honorarios</td> <td>\$ 14.000</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">TOTAL: \$ 15.100</td> </tr> </tbody> </table>	Elementos	Precio	17 sillas	(A préstamo)	17 colchonetas	(A préstamo)	Pizarra	(A préstamo)	2 Blocks de Notas autoadhesivas	\$ 1.100	Honorarios	\$ 14.000	TOTAL: \$ 15.100	
Elementos	Precio														
17 sillas	(A préstamo)														
17 colchonetas	(A préstamo)														
Pizarra	(A préstamo)														
2 Blocks de Notas autoadhesivas	\$ 1.100														
Honorarios	\$ 14.000														
TOTAL: \$ 15.100															

6° Encuentro "Viviendo con propósito y autocuidado: Valores y cuidado personal".																	
OBJETIVOS:	RECURSOS:																
<ul style="list-style-type: none"> • Explorar la importancia de los valores como guías para descubrir nuestros objetivos vitales. • Reflexionar sobre los valores personales y su conexión con los objetivos vitales. • Fomentar la conciencia de las propias necesidades y el autocuidado entre los participantes. • Desarrollar un Plan Personal de Autocuidado que incluya medidas concretas en el ámbito laboral. 	<p>Recursos Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio adecuado para la actividad • 17 sillas • 17 colchonetas • Notas autoadhesivas • Pizarra • Cuestionarios impresos <p>Recursos Humanos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Lic. en psicología 																
ACTIVIDADES:	PRESUPUESTO:																
<p>1. Valores como guías para los objetivos vitales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar una discusión en grupo sobre la importancia de los valores como brújulas para la vida y los objetivos personales. • Invitar a los participantes a reflexionar sobre sus propios valores y cómo pueden influir en su sentido de propósito vital. • Invitar a compartir brevemente uno o dos valores que hayan identificado y por qué son significativos. • Crear una lista en la pizarra con los valores mencionados por los participantes. <p>2. Reflexión personal sobre las necesidades y el bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los participantes que, de manera individual, reflexionen sobre las necesidades personales que deben ser atendidas para sentirse bien en su trabajo. • Invitarlos a escribir estas necesidades en tarjetas o notas adhesivas. <p>3. Discusión y propuesta de soluciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomar algunas notas autoadhesivas, leerlas y pedir al grupo que hagan una propuesta para resolverla. <p>4. Elaboración de Plan Personal de Autocuidado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicar a los participantes la elaboración individual de un plan de acción para cuidarse a sí mismos basado en las reflexiones señalando que debe incluir medidas concretas y factibles. <p>5. Meditación de gratitud para enfocarse en lo positivo y promover el bienestar emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guiar la meditación centrándose en cultivar pensamientos y sentimientos de gratitud hacia las personas, las experiencias y las cosas en la vida <p>6. Despedida y cierre Invitar a valorar las actividades del taller a través de un cuestionario.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Elementos</th> <th>Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17 sillas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>17 colchonetas</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Pizarra</td> <td>(A préstamo)</td> </tr> <tr> <td>Notas autoadhesivas</td> <td>\$ 600</td> </tr> <tr> <td>15 cuestionarios</td> <td>\$ 450</td> </tr> <tr> <td>Honorarios</td> <td>\$ 14.000</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">TOTAL: \$ \$ 15.050</td> </tr> </tbody> </table>	Elementos	Precio	17 sillas	(A préstamo)	17 colchonetas	(A préstamo)	Pizarra	(A préstamo)	Notas autoadhesivas	\$ 600	15 cuestionarios	\$ 450	Honorarios	\$ 14.000	TOTAL: \$ \$ 15.050	
	Elementos	Precio															
	17 sillas	(A préstamo)															
	17 colchonetas	(A préstamo)															
	Pizarra	(A préstamo)															
	Notas autoadhesivas	\$ 600															
	15 cuestionarios	\$ 450															
	Honorarios	\$ 14.000															
TOTAL: \$ \$ 15.050																	
PRESUPUESTO TOTAL \$ 90.250																	

Diagrama de Gantt

Semana	1er. Bloque: Estrés y autorregulación.	2do. Bloque: Reestructuración cognitiva y comunicación asertiva.	3er. Bloque: Compasión y Autocuidado.
1	1° ENCUENTRO "Conociendo el estrés y Cultivando la Atención Plena"		
2	2° ENCUENTRO "Explorando nuestras emociones. Regulación emocional"		
3		3° ENCUENTRO "Reconfigurando tu mente: Reestructuración Cognitiva"	
4		4° ENCUENTRO "Mejorando la comunicación: comunicación asertiva"	
5			5° ENCUENTRO "Fortaleciendo la compasión hacia nosotros y los otros: Empatía, compasión"
6			6° ENCUENTRO "Viviendo con propósito y autocuidado: Valores y cuidado personal".
			Evaluación del taller Cuestionario de Evaluación del Impacto

Evaluación

La evaluación de la intervención se llevará a cabo utilizando una matriz de impacto, la cual se encuentra en Anexo 1, e incluirá diferentes categorías de análisis relacionadas con las actividades realizadas. Cada categoría será evaluada a través de indicadores que se refieren a las habilidades desarrolladas durante los talleres.

Para recopilar los datos que reflejen en qué medida los participantes han adquirido dichas habilidades, se utilizará un cuestionario compuesto por preguntas, el que se encuentra en el Anexo 2. Cada pregunta ofrecerá opciones de respuesta en una escala de Likert, que abarcará rangos del 0 al 5. De esta manera, se espera obtener datos concretos que permitan evaluar de manera precisa la efectividad de la presente propuesta.

Resultados esperados

Al implementar este plan de intervención psicológica, se espera que, a medida que se adentren en las diferentes actividades, los participantes consigan una comprensión profunda de los procesos emocionales que conducen al estrés. Además de cómo éstos desencadenan conductas que impactan de manera negativa en su bienestar personal y en su entorno laboral. Así, conociendo los mecanismos actuantes en estos procesos, serán capaces de identificar cuándo suceden y cómo se manifiestan en cada uno de ellos para poder tomar medidas oportunas y evitar su ocurrencia o morigerar su impacto.

Se espera que las discusiones y reflexiones grupales sobre sus experiencias laborales cotidianas sean enriquecedoras y los conduzcan a encontrar maneras de más saludables de interpretar, sentir, decidir y obrar en situaciones complejas y desafiantes. De esta manera se encontrarán mejor equipados para enfrentar las dificultades inherentes a su trabajo con habilidades de afrontamiento efectivas y adaptativas.

Se espera que, los enfermeros desarrollen una mayor capacidad de cultivar la empatía y la compasión, obteniendo una comprensión más profunda de las experiencias y emociones de quienes los rodean. Esto les permitirá establecer conexiones más auténticas y significativas con sus compañeros de trabajo, fomentando un ambiente de apoyo mutuo y colaboración en el equipo de enfermería. Así mismo se espera que internalicen los valores de servicio que implica su profesión y se fortalezca su compromiso y motivación para ofrecer un cuidado excepcional a los pacientes, reconociendo la importancia de tratar a cada persona con dignidad, respeto y compasión.

Se espera que los participantes experimenten un fortalecimiento significativo en el cuidado personal, descubriendo la importancia de atender sus propias necesidades por medio del autoconocimiento y autoaceptación. De esta manera aprenderán a identificar y satisfacer tanto sus necesidades físicas como emocionales. Mediante la elaboración de un Plan de Autocuidado contarán con una guía personalizada para poner en práctica medidas concretas, logrando así un camino de equilibrio y bienestar integral.

Conclusión

Este proyecto se basó en la información proporcionada por la Universidad Siglo 21 sobre el Sanatorio Morra, destacando los hitos y momentos que moldearon la institución hasta convertirla en lo que es hoy en día. A lo largo de su historia, los principios y valores que guiaron cada paso estuvieron en sintonía con los cambios de perspectiva sobre los padecimientos mentales y aquellos que los padecían.

Es importante resaltar la visión profundamente humana acerca del paciente con enfermedades mentales en el Sanatorio Morra, considerándolo un ser humano digno de respeto y tratándolo como tal. Esto llevó al fundador del sanatorio a adoptar enfoques terapéuticos que en muchos casos se adelantaron a las premisas de nuestra actual ley de

Salud Mental. El personal de enfermería que trabaja en esta institución cuenta con una formación especializada para desempeñar sus funciones en el campo de la Salud Mental. Sin embargo, es necesario estar atentos a las problemáticas que suelen surgir en la enfermería psiquiátrica en general, ya que aspectos emocionales, habilidades y valores personales pueden influir en la aparición del estrés laboral.

Para prevenir estos problemas en el personal sanitario del Sanatorio Morra, la implementación del taller propuesto en este trabajo se presenta como una herramienta eficaz para mantener los altos estándares de desempeño que caracterizan a la institución. La combinación de técnicas de intervención cognitivo-conductual y la práctica del mindfulness demostró ser una estrategia eficaz respaldada empíricamente para abordar los niveles de estrés laboral en el personal de enfermería en el ámbito de la Salud Mental. Además, el aprendizaje grupal a través de talleres proporciona ventajas al garantizar la adquisición de estrategias y habilidades a partir del intercambio de opiniones, ideas y experiencias. Esta intervención integral permite a los profesionales de enfermería desarrollar amplias habilidades de afrontamiento del estrés, lo cual conduce a resultados positivos en la reducción del estrés laboral y en la promoción del bienestar psicológico en este exigente entorno de trabajo.

Finalmente, es necesario reconocer una limitación presente al momento de enfrentar la elaboración de este trabajo final de grado. Se puede considerar limitante la falta de acceso directo a la institución para recopilar datos adicionales y obtener información más precisa sobre las opiniones y sentimientos de los enfermeros.

Referencias

- Alves da Costa J. R., Vieira de Lima J. & De Almeida P. C. (2003). *Stress no trabalho do enfermeiro*. Revista da Escola da Enfermagem. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342003000300008> - 27 de abril de 2023.
- Ander Egg, E. (1991). *El Taller. Una alternativa de renovación pedagógica*. Buenos Aires: Magisterio del Río de La Plata. <http://www.congope.gob.ec/wp-content/uploads/2020/01/Ezequiel-Ander-Egg-EL-TALLER-UNA-ALTERNATIVA-DE-RENOVACION%CC%81N-PEDAGO%CC%81GICA.pdf> – 11 de junio de 2023.
- Bishop, SR, Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, ND, Carmody, J., Segal, ZV, Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). *Mindfulness: una definición operativa propuesta*. *Psicología clínica: ciencia y práctica*, 11 (3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077> – 21 de mayo de 2023.
- Cayoun, B. A. (2014). *Terapia cognitivo-conductual con mindfulness integrado: Principios y práctica*. (pp. 25-26, 32-33). Bilbao, España. Desclée de Brouwer – 21 de mayo de 2023.
- Goilean, C., Gracia F. J., Tomás I. & Subirats M. (2020). *Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones*. *Papeles del Psicólogo*, 2020 Vol. 41(2), pp. 139-146. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929> - 21 de mayo de 2023.
- Kuhn, T. (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. Fondo de Cultura Económica. https://www.bfa.fcnym.unlp.edu.ar/catalogo/doc_num.php?explnum_id=2721 – 17 de abril de 2023.

Ley Nacional de Salud Mental. N° 26.657. (2010). Boletín Oficial de la República <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/175000179999/175977/norma.htm> – 17 de abril de 2023.

Megías Lizancos, F. & Castro-Molina, F. J. (2018). *Manejo del estrés en profesionales sanitarios*. Difusión Avances de Enfermería. Ediciones DAE (Grupo Paradigma). <https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2020/04/F.-Meg%C3%ADas-FJ-Castro-Manejo-del-estr%C3%A9s-en-profesionales-sanitarios.pdf> – 10 de mayo de 2023.

Montero Tobar, J. (2019). *Aplicación de pausas activas para disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería que trabaja en el hospital psiquiátrico Julio Endara en el periodo abril 2019-septiembre 2019*. Universidad Central de Ecuador. Quito. Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19733> – 28 de abril de 2023.

Olivares Faúndez, V. (2017). *Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout*. Ciencia & trabajo, 19(58), 59-63. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059> – 15 de mayo de 2023.

Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*. Revista Panamericana de Salud Pública. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0 – 28 de abril de 2023.

Periñán Sotelo N., Pérez Fernández, M. & Troya Fernández J. (2022). *Estrés y Burnout en Personal Sanitario. Mindfulness como Estrategia de Afrontamiento*. SANUM

Revista Científico Sanitaria, Vol. (6) <https://revistacientificasanum.com/new/vol-6-num-4-octubre-2022-estres-y-burnout/> – 19 de abril de 2023.

Rice, P. (1998). “El afrontamiento del estrés: Estrategias cognitivo-conductuales.” En V. E. Caballo (Dir.), *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos Vol. 2: Formulación clínica, medicina conductual y trastornos de relación* (pp. 323-354). España. Siglo Veintiuno Editores. 21 de mayo 2023.

Ruíz, A. M., Tovar, J. A., & Andrade, V. (2017). *Experiencias del personal de enfermería de salud mental ante estresores ocupacionales en una Institución prestadora de Servicios de Cali, Colombia*. *Universidad y Salud*, 19(2), 171-185. <https://doi.org/10.22267/rus.171902.80> – 10 de mayo de 2023.

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. (pp. 32-86, 468-506) Bilbao, España. Desclée De Brouwer – 21 de mayo de 2023.

Salillas Guillén, R. (2017). *Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería en el ámbito hospitalario, un estudio descriptivo*. *Revista Enfermería del Trabajo*.Vol.(7), 65-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112224>– 19 de abril de 2023.

Santana Lorenzo, V. (2022). *Síndrome de burnout en profesionales de enfermería: Estrategias de afrontamiento e intervenciones eficaces* (Trabajo de fin de grado en Enfermería). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Facultad de Ciencias de la Salud, Las Palmas de Gran Canaria, España. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/115104/1/sindrome_burnout_profesionales.pdf – 18 de mayo de 2023.

- Sarrión Peñalver, E., (2018). *Estrés laboral y riesgo psicosocial. Diseño de un programa de intervención psicosocial frente al síndrome de burnout en un colectivo sanitario*. (Trabajo Fin de Máster) Universitat Miguel Hernández. Alicante, España. <https://hdl.handle.net/11000/5844> – 30 de abril de 2023.
- Siles, J. (2015). *Historia de los Cuidados de Salud Mental*. Enfermería Psiquiátrica-(p. 3-13). Edition: 1ª Elsevier Editors: José Luis Galiana. <https://www.researchgate.net/publication/290946937> Historia de los Cuidados de Salud Mental– 30 de abril de 2023.
- Sosa García, E. C. (2011). *Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación Colombiana* CES Salud Pública, 2(1), 56–65. https://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/view/1448 – 10 de mayo de 2023.
- Stolkiner, A. & Ardila Gómez, S. E. (2012). *Conceptualizando la salud mental en las prácticas: consideraciones desde el pensamiento de la medicina social/salud colectiva latinoamericanas*; Polemos; Vertex; 23; 101; 1-2012; 57-67. <http://hdl.handle.net/11336/195112>– 17 de abril de 2023.
- Universidad Siglo 21 (2019). *Seminario Final de Psicología*. <https://siglo21.instructure.com/courses/18993/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org5> – 14 de abril de 2023.

Anexos

Anexo 1 Matriz de Evaluación de Impacto

La siguiente matriz contiene categorías de análisis que serán evaluadas por medio de indicadores referidos a las habilidades desarrolladas. Los datos serán recabados con un cuestionario de evaluación de impacto valorado de acuerdo a la escala de Likert, significando: Nunca 1, Raramente 2, A veces 3, Con frecuencia 4, Siempre 5.

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	INDICADORES	RESPUESTAS
Nivel de conocimiento de los factores estresantes	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los síntomas de estrés. • Reconoce los síntomas del estrés en sí mismo 	
Habilidades de autorregulación emocional adquiridas.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las emociones que le provocan las situaciones desafiantes en el trabajo • Aplica estrategias de autorregulación emocional. 	
Desarrollo de habilidades de reestructuración cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce pensamientos desadaptativos que influyen negativamente en su trabajo. • Es capaz de cambiar de perspectivas frente a los pensamientos desadaptativos y reemplazarlos por otros más adaptativos. 	
Aplicación de técnicas de comunicación asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede comunicar sus puntos de vista de forma asertiva. • Puede expresar opiniones divergentes o decir “No” de manera respetuosa y constructiva. 	
Nivel de crecimiento del autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede organizar su jornada de trabajo • Puede tomar medidas para equilibrar su vida laboral y personal 	
Mejora en la respuesta ante situaciones estresantes	<ul style="list-style-type: none"> • Afronta y encuentra soluciones a contratiempos laborales no previstos. • Puede llevar a cabo tareas que no le agradan sin experimentar frustración. 	
Desarrollo de habilidades de empatía y compasión hacia uno mismo y hacia los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activamente a los demás y muestra genuino interés por sus experiencias • Reconoce y valida las emociones propias tratándose a sí mismo con amabilidad y comprensión. 	
Práctica de mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • Practica la atención plena o meditación • Experimenta cambios positivos en la percepción del bienestar general 	

Anexo 2: Cuestionario de Evaluación del Impacto

Por favor, lee cada afirmación y selecciona la opción que mejor refleje tu experiencia.

1. Conozco los síntomas de estrés.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
2. Reconozco los síntomas del estrés en mí mismo/a.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
3. Reconozco las emociones que me provocan las situaciones desafiantes en el trabajo
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
4. Aplico estrategias de autorregulación emocional. Como respiración consciente o relajación muscular
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
5. Reconozco pensamientos desadaptativos que influyen negativamente en mi trabajo.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
6. Soy capaz de cambiar de perspectiva frente a los pensamientos desadaptativos y reemplazarlos por otros más adaptativos.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
7. Puedo comunicar mis puntos de vista de forma asertiva.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
8. Puedo expresar opiniones divergentes o decir "No" de manera respetuosa y constructiva.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
9. Puedo organizar mi jornada de trabajo para cumplir con mis tareas a tiempo y sin desgaste emocional y físico.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
10. Puedo tomar medidas para equilibrar mi vida laboral y personal.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
11. Afronto y encuentro soluciones a contratiempos laborales no previstos.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre
12. Puedo llevar a cabo tareas que no me agradan sin experimentar frustración.
Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre

13. Escucho activamente a los demás y muestro interés genuino por sus experiencias.

Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre

14. Reconozco y valido mis propias emociones y experiencias.

Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre

15. Practico la Atención plena o Meditación

Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre

16. He experimentado cambios positivos en la percepción de mi bienestar general.

Nunca Raramente A veces Con frecuencia Siempre